

**PENYULUHAN UPAYA REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI DISMENOREA
DI SMK YBKP3 TAROGONG KIDUL GARUT**

Theresian Eriyani ¹, Sandra Pebrianti ²

¹ Departemen Dasar Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

² Departemen KMB Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email: theresiaeriyani@gmail.com ; sandrapebrianti7@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa subur, kecuali apabila terjadi kehamilan. Biasanya, saat pertama kali menjelang menstruasi dan saat menstruasi terjadi, kebanyakan perempuan akan merasakan rasa nyeri di perutnya. Ini merupakan hal yang wajar, karena terjadinya peluruhan lapisan endometrium pada dinding rahim. Rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap wanita berbeda-beda. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenorea. Upaya penanganan nyeri akibat menstruasi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari disaat terjadinya keluhan, baik di rumah, sekolah, dan tempat lainnya. Penyuluhan tersebut merupakan bentuk upaya pencegahan sakit sehingga tidak dirasakan berkepanjangan selama melakukan aktifitas, yang bertujuan untuk meningkatkan, pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan dalam pelaksanaan upaya mengatasi dismenorhea.

Kata Kunci: Remaja Putri, dismenorhea, Penyuluhan

ABSTRACT

Menstruation is a period of bleeding that occurs regularly to women every month during her fertile period, except when pregnancy occurs. Usually, the first time before menstruation and when menstruation occurs, most women will feel pain in their stomach. This is a natural thing, because of the decay of the endometrial lining in the uterine wall. The pain felt by each woman is different. This arising pain is usually known as dysmenorrhoea. Efforts to deal with pain due to menstruation can be applied in everyday life when complaints occur, both at home, school, and other places. Counseling is a form of prevention so that pain is not felt to be prolonged during activities, which aims to improve, knowledge and understanding and skills in the implementation of efforts to overcome dysmenorrhea.

Keywords: Young women, dismenorhea, counseling

1. PENDAHULUAN

Masa remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti berkembang menuju kedewasaan. Masa remaja berarti tahap kehidupan yang berlangsung antara masa kanak-kanak (*childhood*) dan masa dewasa (*adulthood*). Masa remaja adalah periode perkembangan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Kedewasaan yang dimaksud adalah kematangan dalam hal fisik, emosi, sosial, intelektual dan spiritual. Individu pada masa remaja berusia antara 11 tahun sampai dengan 20 tahun (Lestari, N. M. S. D, 2013).

Memasuki masa remaja organ-organ reproduksi pada remaja perempuan yang menunjukkan tanda pubertas pertama dimana pada pertumbuhan payudara stadium I belum mengalami perkembangan kemudian pada masa ini mulai menunjukkan pertumbuhan payudara stadium 2 atau disebut *breast bud* yaitu terdiri dari penonjolan puting disertai pembesaran daerah areola sekitar usia 8-12 tahun. Haid pertama (*Menarche*) terjadi pada stadium lanjut dari pubertas dan sangat bervariasi, namun rata-rata pada umur 10.5-15.5 tahun, pada remaja juga terjadi tumbuhnya rambut pubis dan pada aksila (Soetjiningsih, I.G.N, 2012).

Nyeri menstruasi terjadi karena *prostaglandin*, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama *dismenorea* (Rakhma, A, 2012).

Dismenore sebagai sakit atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang mengakibatkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu. Jenis *dismenorea* dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu *dismenorea primer* (fisiologis) dan *dismenorea sekunder* (patologis). *Dismenorea primer* mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya agak berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil. Nyeri menstruasi ini dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Sedangkan *dismenorea sekunder* muncul pada usia dewasa, dan menyerang wanita yang semula bebas dari *dismenorea*. Biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi.

Seseorang yang sedang mengalami *dismenorea* menjadi lemas, tidak bertenaga sehingga berdampak negatif pada kegiatannya sehari-hari dan secara psikologi akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak masuk kerja atau sekolah. *Dismenorea* cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Jika tidak diatasi, nyeri menstruasi ini sering kali akan mengganggu aktifitas dari remaja tersebut (Puji, A, 2009).

Kegiatan penyuluhan tentang upaya mengatasi *dismenorhea* pada remaja anak sekolah dilakukan dengan harapan para siswa dapat mengurangi atau meminimilisasi keluhan nyeri saat datangnya menstruasi tanpa menggunakan obat-obatan.

Tujuan kegiatan penyuluhan/pendidikan tentang upaya mengatasi dismenorhea pada remaja anak sekolah adalah untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa remaja anak sekolah dalam mengatasi dismenorhea.

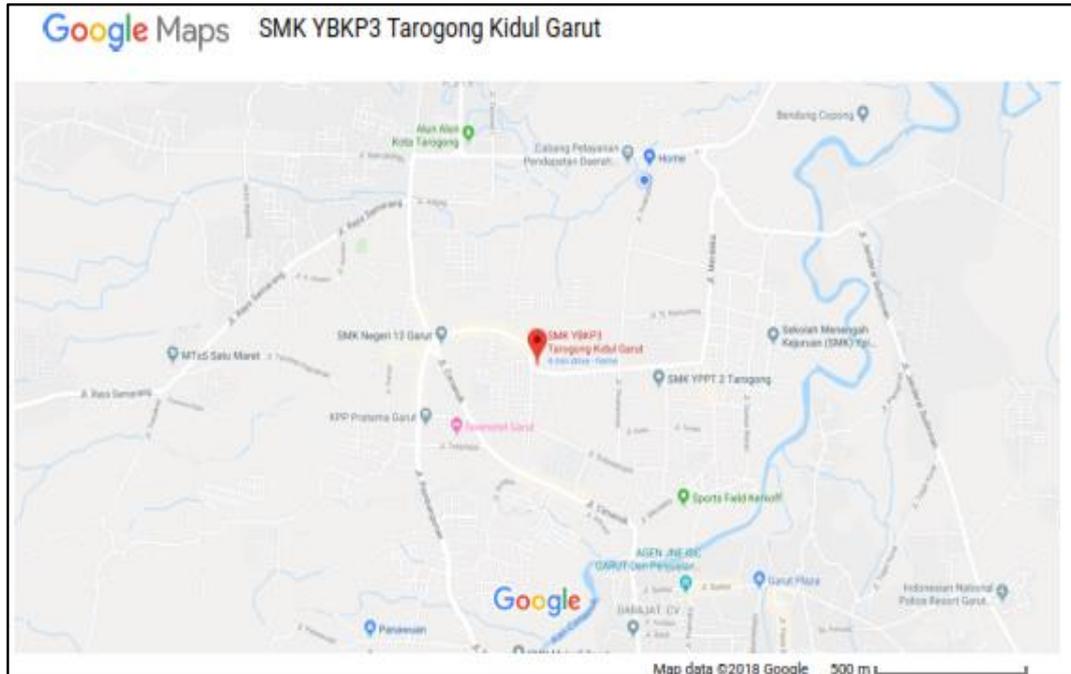
2. MASALAH

Menurut *Association for Holistic Health* dalam Potter, P. A., dan Perry, A. G. (2009), rasa ketidaknyamanan jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis.

Angka kejadian *dismenorea* di Amerika Serikat, dialami oleh 30-50 % wanita usia reproduksi. Sekitar 10-15 % diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Sedangkan di Swedia ditemukan angka kejadian *dismenorea* pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42 %. Sebenarnya angka kejadian cukup tinggi (54,89%) tetapi yang berobat ke dokter sangatlah sedikit, yaitu 1-2 % saja (Baziad, 2008). Sedangkan di Indonesia angka kejadian *dismenore* terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Lestari, NMSD, 2013). Adapun cara-cara untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi dari cara yang paling sederhana, seperti mengompres dengan suhu panas, sampai cara hipnotis (Kumalasari, N, 2015).

Data kejadian *dismenorea* di wilayah Kabupaten Garut berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Garut tidak dimiliki secara lengkap, namun hasil survey di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut berdasarkan hasil remaja putrinya 60-70% mengalami *dismenore*. Adapun jumlah siswi di SMK YBKP3 adalah 110 siswi. Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan tersebut yang dilakukan pada bulan Februari 2016 dengan mewawancarai 10 orang remaja puteri kelas XI di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut, diketahui 7 responden mengalami *dismenorea*, ditandai mulas, nyeri dan lemas. Selama mulas dan sakit dibiarkan sampai tingkat nyeri menurun, biasanya diatasi dengan tidur, memakai obat gosok atau minum obat dari warung.

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi *dismenorea*, seperti hasil penelitian mengenai intervensi relaksasi untuk menurunkan tingkat nyeri dilakukan oleh Lukman, T.V (2013) mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri.



Gambar 2.1. Peta Lokasi SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut

3. METODE.

Subjek dalam pengabdian ini sasarannya adalah siswi kelas XI SMK YBKP3 Tarogong Kidul Kabupaten Garut baik yang jurusan farmasi maupun jurusan keperawatan yang memiliki riwayat keluhan dismenorhea. Tahap awal pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah pertama melakukan apersepsi kepada siswa tentang Pengetahuan seputar dismenorhea dan cara mengatasinya untuk mengukur sejauh mana siswa memahami tentang dismenorhea dan cara mengatasinya.

Setelah dilakukan apersepsi siswa, selanjutnya menyampaikan materi penyuluhan dengan menggunakan Laptop dan LCD yang dibuat tentang proses terjadinya dismenorhea dan cara mengatasinya yang disertai dengan contoh gambar-gambar nyata, selanjutnya mendemonstrasikan cara mengatasi nyerinya dengan teknik relaksasi dan nafas dalam serta banyak minum, selanjutnya diskusi dan tanya jawab untuk menambah pemahaman sasaran terhadap isi materi yang disampaikan dan diakhiri pelaksanaan evaluasi kegiatan dengan memberikan pertanyaan tentang materi yang sudah disampaikan untuk mengetahui sejauh mana memahami dan mengerti tentang cara mengatasi dismenorhea.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Aula SMK YBKP3 Garut dengan jumlah sasaran sebanyak 52 orang yang sering dan memiliki riwayat dismenorhea atau 47% dari jumlah total siswa perempuan. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan:



Gambar 4.1. Penyampaian materi tentang cara mengatasi Dismenorhea



Gambar 4.2. Diskusi dan tanya jawab



Gambar 4.3. Diskusi dan tanya jawab

Susunan acara sebagai berikut: Pembukaan oleh kepala sekolah SMK YBKP3 Garut isi penekanan tentang maksud dan tujuan kegiatan penyuluhan; Sambutan oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dengan isi sambutan tentang pentingnya mengetahui serta memahami tentang cara mengatasi dismenorhea pada siswa agar para siswa dapat mengatasinya secara mandiri sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar. Melakukan penyuluhan yang diawali dengan apersepsi terlebih dahulu; Hasil yang didapatkan menunjukkan sebagian besar siswa (80%) belum memahami dan mengerti tentang cara mengatasi dismenorhea dan sebagian kecil siswa sudah memahami tentang dismenorhea tetapi masih belum tahu tentang cara mengatasinya; pemberian materi penyuluhan tentang pemahaman dan peningkatan pengetahuan tentang upaya upaya dalam mengatasi terjadinya dismenorhea; Waktu penyuluhan dimulai tepat pada Jam 10.00 s/d 12.00 WIB; Setelah materi berakhir untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap materi yang sudah diberikan, dengan cara diskusi dan tanya jawab, Adapun hasilnya menunjukkan begitu besarnya antusias siswa untuk memahami tentang cara mengatasi dismenorhea yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan saat diskusi; penyuluhan diakhiri dengan review kembali materi yang sudah disampaikan dengan cara mengulang materi yang disampaikan oleh beberapa siswa yang mewakilinya, dan terlihat adanya perubahan pemahaman dan pengetahuan siswa tentang cara penanganan dismenorhea dan adanya keinginan untuk melaksanakan upaya upaya tersebut dengan harapan agar keluhan sakit yang dirasakan dapat dikurangi atau diminimalisir serta dihilangkan. Konsentrasi siswa sangat penuh perhatian terhadap materi yang disampaikan hal ini terlihat saat pemberian materi siswa tetap dalam posisinya masing masing dan tidak banyak aktifitas keluar dari ruangan aula.

Pelaksanaan penyuluhan ini tidak mendapatkan hambatan yang berarti, hal ini dikarenakan sebelumnya sudah berkoordinasi dengan pihak lembaga sekolah, serta jiwa kekeluargaan yang harmonis para staf guru dan tata usaha dalam menerima kehadiran kami yang dianggap suatu hal yang

sangat penting diketahui peserta didiknya. Antusias dari pihak lembaga ditunjukkan dengan mengkoordinasikan kepada seluruh guru yang sedang proses belajar dihentikan sesaat untuk menerima penyuluhan/pendidikan tentang cara mengatasi dismenorhea.

5. SIMPULAN

Kesimpulan yang bisa ditarik dalam kegiatan ini adalah hampir seluruh siswa aktif dalam kegiatan penyuluhan dengan tidak meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung sampai selesai. Adanya perubahan peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai upaya mengatasi dismenorhea yang diukur dengan hasil apersepsi dan evaluasi terjadinya peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa bahkan para siswa akan berupaya untuk mengatasinya sesuai dengan hasil penyuluhan dengan tujuan dapat mengatasi sendiri dan tetap bisa beraktifitas belajar walo dalam keadaan menstruasi tanpa adanya keluhan sakit.

6. DAFTAR PUSTAKA

Kumalasari, N., Setyowati, H., & Diah, M. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenore dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Siswi Kelas VIII MTS AL-Uswah Bergas Kabupaten Semarang.

Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea pada Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.

Lukman, T. V. (2013). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap Intensitas nyeri pada pasien post operasi sectio Caesarea di RSUD. Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo. *Jurnal. Gorontalo: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo*

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of Nursing, Fundamental Keperawatan*, Edisi 7 Buku 1.

Puji, A. I. (2009). Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja PUTRI DI SMU N 5 SEMARANG. *Retrieved Octo, 24, 2010*.

Rakhma, A. (2012). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganannya pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat.

Soetjningsih, I. G. N Gde Ranuh. (2012). *Tumbuh Kembang Anak Edisi, 2*