

**PENDAMPINGAN REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI DISMENORE MELALUI KULWAP (KULIAH WHATSAPP) DALAM UPAYA PENCEGAHAN DISMENORE****Greiny Arisani<sup>1\*</sup>, Seri Wahyuni<sup>2</sup>**<sup>1-3</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya

Email Korespondensi: arysanie@gmail.com

Disubmit: 21 Juni 2022

Diterima: 29 Juni 2022

Diterbitkan: 04 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7000>**ABSTRAK**

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan masalah kesehatan yang memengaruhi sebagian besar remaja. Dismenore adalah kondisi medis yang ditandai dengan nyeri rahim yang bermanifestasi sebagai rasa nyeri pada perut bagian bawah yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan pembatasan aktivitas remaja sehingga pendampingan remaja melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) menjadi salah satu alternatif media untuk meningkatkan kualitas hidup dan perilaku kesehatan yang positif dalam upaya pencegahan dismenore. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan *self care* pada remaja yang mengalami dismenore serta meminimalisir tingkat intensitas dismenore dalam upaya pencegahan dismenore. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersifat *persuasif edukatif* dengan melakukan pendampingan remaja yang mengalami dismenore melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) dengan tahapan sesi materi, diskusi dan pendalaman materi. Rata-rata nilai pengetahuan remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) sebesar 59,00 dan setelah kulwap (kuliah *whatsApp*) sebesar 80,30. Rata-rata skor *self care* remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) sebesar 72,65 setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) sebesar 101,10. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) skala nyeri 3,65 dan setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) skala nyeri 2,85. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan, skor *self care* dan penurunan skala intensitas nyeri dismenore setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) pada remaja putri yang mengalami dismenore.

**Kata Kunci:** Pendampingan Remaja, Kulwap, Dismenore**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea or menstrual pain is a health problem that affects most teenagers. Dysmenorrhea is a medical condition characterized by uterine pain which manifests as pain in the lower abdomen that harms the quality of life and restrictions on adolescent activities that adolescent assistance through kulwap (kuliah whatsApp) is one of the alternative media to improve the quality of life and healthy behavior positive in the prevention of dysmenorrhea. The purpose of this activity is to increase knowledge and self-care adolescents who experience dysmenorrhea and minimize the level of intensity of dysmenorrhea to prevent dysmenorrhea. This community service activity is persuasive and educative by assisting youth who experience dysmenorrhea through kulwap (kuliah whatsApp) with the stages of material sessions, discussions, and deepening of material. The average value of adolescent knowledge before being given kulwap (kuliah whatsApp) was 59.00 and after kulwap (kuliah whatsApp)*

was 80.30. The average self-care adolescent before being given kulwap (kuliah whatsapp) was 72.65 after being given kulwap (kuliah whatsapp) 101.10. The average pain intensity before being given the kulwap (kuliah whatsapp) pain scale was 3.65 and after being given kulwap (kuliah whatsapp) the pain scale was 2.85. There is an increase in the value of knowledge, and self-care and a decrease in the pain intensity scale of dysmenorrhea after being given kulwap (kuliah whatsapp) in adolescent girls who experience dysmenorrhea.

**Keywords:** Adolescent Assistance, Kulwap, Dysmenorrhea

## 1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan kondisi alami yang dialami oleh remaja putri saat menstruasi dan dismenore memiliki kecenderungan untuk dapat menimbulkan dampak negatif pada remaja (Juniar, 2015). Dismenore adalah nyeri atau sensasi kram diperut bagian bawah sering disertai dengan gejala biologis lainnya termasuk pusing, kelelahan, berkeringat, sakit punggung, sakit kepala, mual, muntah dan diare yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Gebeyehu et al., 2017).

Prevalensi dismenore diseluruh dunia dilaporkan berkisar antara 15,8% hingga 89,5% dengan tingkat yang lebih tinggi dilaporkan pada populasi remaja. Dalam sebuah studi epidemiologi terhadap populasi remaja rentang 12-17 tahun dilaporkan bahwa dismenore memiliki prevalensi 59,7% dimana 12% mengalami dismenore berat, 37% mengalami dismenore sedang dan 49% mengalami dismenore ringan (Calis, 2019). Kejadian dismenore pada remaja berkisar antara 43-93% dan beberapa remaja merasa malu jika membicarakan keluhan dismenore dengan orang tua, guru, bahkan tenaga kesehatan sehingga mereka cenderung tidak meminta bantuan terkait keluhannya (Harzif et al., 2018).

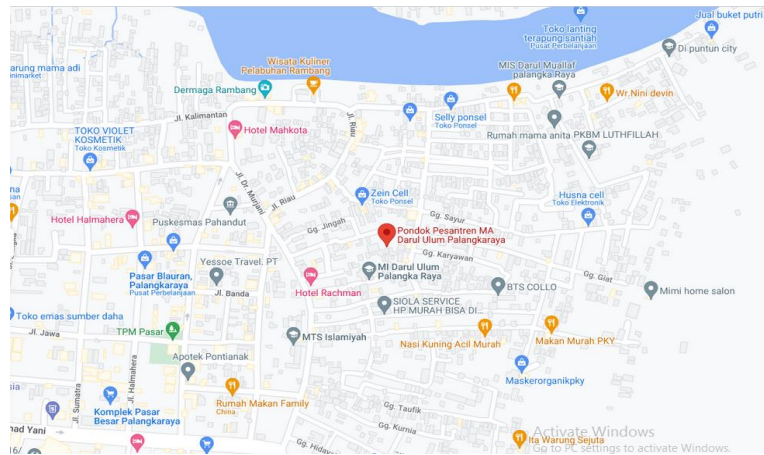
Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Larasati & Alatas, 2016). Hasil penelitian dari 240 remaja 87,5% remaja melaporkan mengalami dismenore dimana 20,48% remaja mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang dan 14,76% nyeri berat kemudian 43,75% remaja melaporkan dismenore membatasi aktivitas remaja (Juniar, 2015).

Media penyampaian informasi kesehatan reproduksi remaja berupa informasi kesehatan tentang dismenore adalah pembelajaran melalui group whatsapp. Whatsapp salah satu teknologi yang dijadikan media berkomunikasi. Whatsapp merupakan teknologi *instant messaging* seperti sms dengan berbantuan data internet berfitur pendukung yang lebih menarik, sehingga whatsapp dipandang dapat menjadi media komunikasi akademik yang praktis dan efektif (Prajana, 2017). Hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa whatsapp menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik (Saraswati, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pendampingan kepada remaja yang mengalami dismenore yang dilakukan secara *online* melalui kulwap (kuliah whatsapp) dengan tahapan sesi materi, diskusi dan pendalaman materi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore, meningkatkan *self care* remaja dan meminimalisir tingkat intensitas dismenore melalui kulwap (kuliah whatsapp) dalam upaya pencegahan dismenore.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dismenore bagi remaja berdampak terhadap penurunan aktivitas belajar, hal ini disebabkan karena remaja yang mengalami dismenore merasakan ketidaknyamanan pada saat siklus menstruasi berlangsung sehingga remaja tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun akibat nyeri yang dirasakan. Kemudian beberapa remaja, merasa malu jika membicarakan keluhan dismenore ini dengan orang tua, guru dan bahkan tenaga medis sehingga membuat remaja cenderung tidak meminta bantuan terkait keluhannya sehingga diperlukan pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan dan *self care* remaja untuk mengurangi intensitas dismenore dan meningkatkan kualitas hidup remaja. Berdasarkan masalah tersebut maka rumusan pertanyaan adalah bagaimanakan pengetahuan, *self care* dan intensitas dismenore pada remaja putri yang mengalami dismenore melalui pendampingan kulwap (kuliah *whatsApp*) dalam upaya pencegahan dismenore?



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa mencakup perubahan pada perkembangan yang unik untuk kelompok usia remaja yang meliputi perkembangan kognitif, fisik, seksual dan psikososial (Alderman & Breuner, 2019). Periode remaja disebut fase pubertas (*puberty*) yaitu suatu periode dimana kematangan kerangka atau fisik tubuh seperti proporsi tubuh, berat dan tinggi badan mengalami perubahan serta kematangan fungsi seksual yang terjadi secara pesat terutama pada awal masa remaja (Pane et al., 2018).

Dismenore menggambarkan nyeri siklik berulang selama periode menstruasi seperti kram, kolik, terletak didaerah suprapubik menjalar ke punggung bawah (Unkels, 2012). Dismenore atau nyeri menstruasi biasanya terletak didaerah panggul atau perut bagian bawah dan umumnya bersifat kronis dan berulang, terjadi pada saat menstruasi dan sering disertai dengan gejala lain yang paling sering seperti kelelahan, mual, sakit kepala dan pusing (Abreu-Sánchez et al., 2020). Dismenore adalah istilah deskriptif untuk beberapa kondisi yang menyebabkan nyeri menstruasi (Lindeque, 2015). Dismenore umumnya digambarkan sebagai kram yang parah, sensasi diperut bagian bawah yang sering dikaitkan dengan gejala lain seperti

berkeringat, sakit kepala, mual, muntah dan diare. Gejala ini dapat terjadi selama atau beberapa hari sebelum menstruasi (Al-matouq et al., 2019).

Faktor inflamasi merupakan faktor yang terlibat dalam kejadian dismenore. Ada banyak metode untuk mengurangi dismenore, tetap banyak diantaranya memerlukan konfirmasi riset lebih lanjut (Grzybowska & Barcikowska, 2020). Onset awal dismenore terjadi pada 6 sampai 12 bulan setelah menarche. Rasa sakit yang khasa dan intermiten terletak di bagian suprapubik dengan gejala sistemik seperti mual, muntah, diare, kelelahan, demam sakit kepala sampai dengan insomnia (Petraglia et al., 2017). Diagnosis dismenore dapat dicapai dengan pemeriksaan medis, psikososial dan ginekologi yang rinci termasuk riwayat menstruasi lengkap mencakup usia saat menarche, durasi perdarahan, interval antara menstruasi, banyaknya darah menstruasi dan gejala lain yang mengikuti seperti mual, diare, kelelahan, onset dismenore, keparahan dan efek terhadap aktivitas sehari-hari (Kho & Shields, 2019).

*Whatsapp* atau yang biasa disingkat dengan WA merupakan teknologi *instant messaging* seperti sms dengan berbantuan data internet berfitur pendukung yang lebih menarik, sehingga *whatsapp* dipandang dapat menjadi media komunikasi akademik yang praktis dan efektif. *Whatsapp* adalah aplikasi pesan lintas *platform* yang sangat mungkin kita bertukar pesan tanpa biaya sms, dikarenakan *whatsapp* menggunakan paket data internet yang sama untuk *e-mail*, *searching* situs dan sebagainya aplikasi *whatsapp messenger* menggunakan koneksi GPRS/EDGE/3G atau *wifi* untuk komunikasi data menggunakan *whatsapp* (Prajana, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pelaksanaan pembelajaran secara *online* melalui group *whatsapp* berjalan dengan baik hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan dan responden memperoleh pengalaman belajar yang baru, dapat lebih berekspresi dalam diskusi, suasana belajar sangat santai, belajar menjadi lebih *update* serta dapat diakses dimana saja (Pratama, 2019). Kemudian hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa *whatsapp* menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik SADARI (Saraswati, 2019). Media sosial *whatsapp* dapat meningkatkan *self care* dismenore pada remaja putri dan edukasi melalui media sosial *whatsapp* merupakan salah satu media alternatif dalam proses pemberian informasi kesehatan mengenai menstruasi dan *self care* dismenore untuk remaja putri (Nugroho; et al., 2019).

#### 4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersifat *persuasif edukatif* dengan cara melakukan pendampingan remaja yang mengalami dismenore melalui pendidikan kesehatan tentang dismenore dan latihan senam melalui tutorial senam dismenore yang dilakukan secara online melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) dengan sasaran remaja putri yang berada pada rentang usia 15-19 tahun, sudah menstruasi, mengalami dismenore disetiap periode siklus menstruasi dalam 3 bulan terakhir dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang berjumlah 20 remaja putri.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu sebagai berikut :

#### a. Persiapan Kegiatan

Mengurus perijinan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengajukan surat permohonan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ke Kementerian Agama Kota Palangka Raya dan pihak sekolah MA Darul Ulum Kota Palangka Raya.

#### b. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap awal kegiatan adalah melakukan penjangkaran remaja yang mengalami dismenore dengan menggunakan instrumen berupa *numerical rating scale* (NRS). Remaja yang memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam *whatsApp group* untuk mengikuti kegiatan kulwap (kuliah *whatsApp*). Sebelum dilaksanakan kulwap (kuliah *whatsApp*) remaja mengisi *form pretest* berupa kuesioner pengetahuan dan kuesioner *self care* berupa kuesioner ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) secara *online* melalui *google form* untuk mengetahui pengetahuan dan *self care* awal remaja dalam menghadapi dismenore.

Tahapan selanjutnya adalah pendampingan remaja yang mengalami dismenore dalam bentuk penyuluhan kesehatan melalui kulwap (kuliah *whatsapp*) dengan materi tentang menstruasi dan dismenore dengan media *booklet* dan video senam dismenore. Tahap akhir adalah pengisian *form posttest* berupa kuesioner pengetahuan, kuesioner *self care* menggunakan ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) secara *online* melalui *google form* dan menilai intensitas nyeri menstruasi (dismenore) secara *online* dengan menggunakan instrumen *Numerical Rating Scale* (NRS) pada periode menstruasi bulan berikutnya.

#### c. Evaluasi

Mengevaluasi pengetahuan dengan penilaian berupa nilai *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan. Mengevaluasi *self care* remaja dengan penilaian berupa skor *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) dan mengevaluasi penilaian intensitas nyeri berupa skala nyeri *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen *numerical rating scale* (NRS).

### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan remaja putri yang mengalami dismenore melalui Kulwap (kuliah *whatsApp*) dalam upaya pencegahan dismenore yang dilaksanakan di MA Darul Ulum Kota Palangka Raya secara *online* melalui aplikasi *whatsApp group* sejak bulan Juli 2021 sampai dengan September 2021 dengan jumlah remaja putri yang mengikuti kegiatan berjumlah 20 remaja dengan pertimbangan dalam pemilihan sasaran sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Adapun karakteristik remaja putri berdasarkan usia, usia menarche dan lama menstruasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1** Karakteristik Remaja Putri berdasarkan Usia, Usia Menarche, dan Periode Menstruasi

Karakteristik	n	Mean	Median	Min	Max
Usia	20	16,70	17	16	17
Usia <i>Menarche</i>	20	12,35	12	11	14
Lama Menstruasi	20	6,00	7	3	8

Pada tabel 1 dapat disimpulkan rata-rata usia remaja putri yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat 16,70 tahun, rata-rata usia pertama kali menstruasi (*menarche*) 12,35 tahun dan rata-rata lama menstruasi 6 hari.

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri berdasarkan Periode Awal Nyeri Menstruasi dan Cara Mengatasi Dismenore

Variabel	n	Kriteria	f	%
Periode Awal Nyeri Menstruasi	20	1. Hari Pertama Menstruasi	14	70
		2. Sebelum Menstruasi sampai Hari Pertama	3	15
		3. Selama Menstruasi	3	15
Cara Mengatasi Dismenore	20	1. Minum Obat Pereda Nyeri	8	40
		2. Perbanyak Minum Air Putih	6	30
		3. Kompres Hangat dibagian yang Nyeri	1	5
		4. Istirahat	4	20
		5. Olahraga	1	5

Pada tabel 2 sebagian besar remaja putri mengalami dismenore pada hari pertama menstruasi sebesar 14 remaja putri (70%) dan sebagian besar remaja putri mengatasi dismenore dengan minum obat pereda nyeri sebanyak 8 remaja putri (40%).

**Tabel 3** Rata-rata Nilai Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Kulwap (Kuliah *WhatsApp*) pada Remaja yang mengalami Dismenore

Pengetahuan	n	Mean	Median	Min	Max
<i>Pretest</i>	20	59,00	60	30	80
<i>Posttest</i>	20	80,30	80	60	100

Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) sebesar 59,00 Kemudian rata-rata nilai setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*) sebesar 80,30. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan remaja setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*).

**Tabel 4** Rata-rata Skor *Self Care* Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Kulwap (Kuliah *WhatsApp*) pada Remaja yang mengalami Dismenore

<i>Self care</i>	n	Mean	Median	Min	Max
<i>Pretest</i>	20	72,65	73,50	51	127
<i>Posttest</i>	20	101,10	100,50	91	128

Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *self care* remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah *whatsapp*) sebesar 72,65 dan rata-rata skor setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsapp*) sebesar 101,10. Terdapat peningkatan skor *self care* remaja setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsapp*).

**Tabel 5** Rata-rata Intensitas Nyeri Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Kulwap (Kuliah *WhatsApp*) pada Remaja yang mengalami Dismenore

Intensitas Nyeri	n	Mean	Median	Min	Max
<i>Pretest</i>	20	3,65	3	1	9
<i>Posttest</i>	20	2,85	2	1	9

Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa rata-rata skala intensitas nyeri remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah *whatsapp*) 3,65 dan setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsapp*) sebesar 2,85. Terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore dari nyeri sedang dengan skala nyeri 3,65 (skala nyeri 4-6) ke nyeri ringan dengan skala nyeri 2,85 (skala nyeri 1-3).

## b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore, meningkatkan *self care* berupa upaya yang dilakukan remaja pada saat mengalami dismenore dan untuk meminimalisir intensitas nyeri dismenore dengan sarannya adalah remaja putri yang berada pada rentang usia 15-19 tahun, sudah mengalami menstruasi, mengalami nyeri menstruasi (dismenore) dalam 3 bulan terakhir disetiap periode siklus menstruasi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimana tahapan awal kegiatan adalah melaksanakan kegiatan penjarangan remaja yang mengalami dismenore dengan menerapkan protokol kesehatan (prokes) ketat pencegahan Covid-19 pada saat kegiatan.

Remaja yang memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam *whatsapp group* untuk mengikuti kegiatan kulwap (kuliah *whatsapp*). Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan penyuluhan secara *online* melalui aplikasi *whatsapp* berupa penyajian materi, diskusi dan pendalaman materi. Sebelum kegiatan kulwap (kuliah *whatsapp*) remaja putri terlebih dahulu mengisi *form pretest* berupa kuesioner pengetahuan dan kuesioner *self care* berupa kuesioner ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) secara *online* melalui *google form* untuk

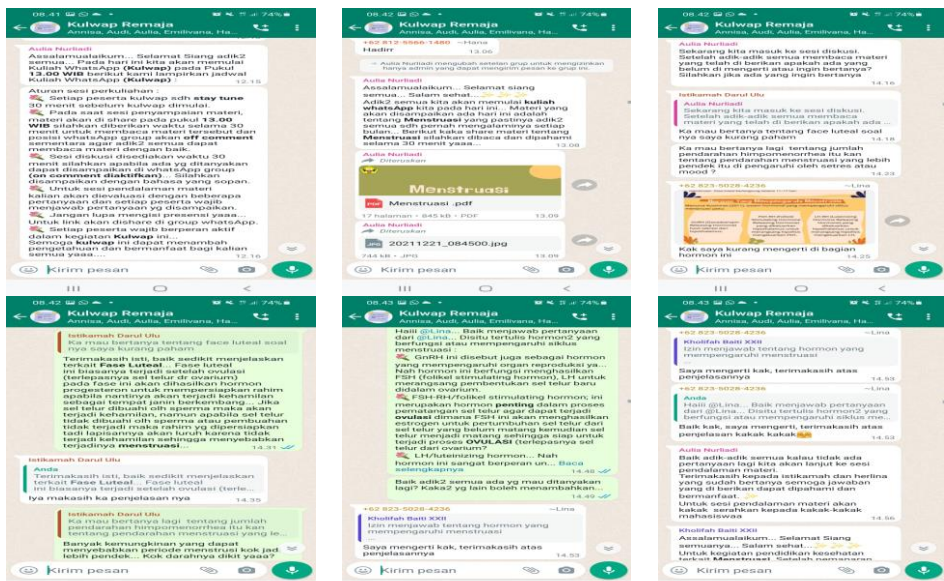
mengetahui pengetahuan dan *self care* awal remaja dalam menghadapi dismenore.



Gambar 2. Kegiatan Penjaringan Remaja Putri yang mengalami Dismenore

Kegiatan pendampingan melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) terdiri dari 3 sesi pertemuan dengan materi menstruasi dan *personal hygiene* saat menstruasi, dismenore (nyeri menstruasi) serta senam dismenore melalui panduan senam dismenore serta tutorial video senam dismenore kemudian kegiatan akhir berupa evaluasi pengetahuan, *self care* dan intensitas nyeri setelah remaja putri yang mengalami dismenore didampingi melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) yang dinilai pada saat remaja mengalami menstruasi pada periode menstruasi bulan berikutnya.

Remaja putri yang mengikuti kegiatan ini begitu kooperatif dan antusias mengikuti kegiatan sesi penyampaian materi terutama pada saat masuk sesi diskusi remaja putri begitu aktif bertanya terhadap hal-hal yang dirasa masih belum dapat dipahami. Hasil evaluasi penilaian pengetahuan terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebesar 21,3 setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsApp*).

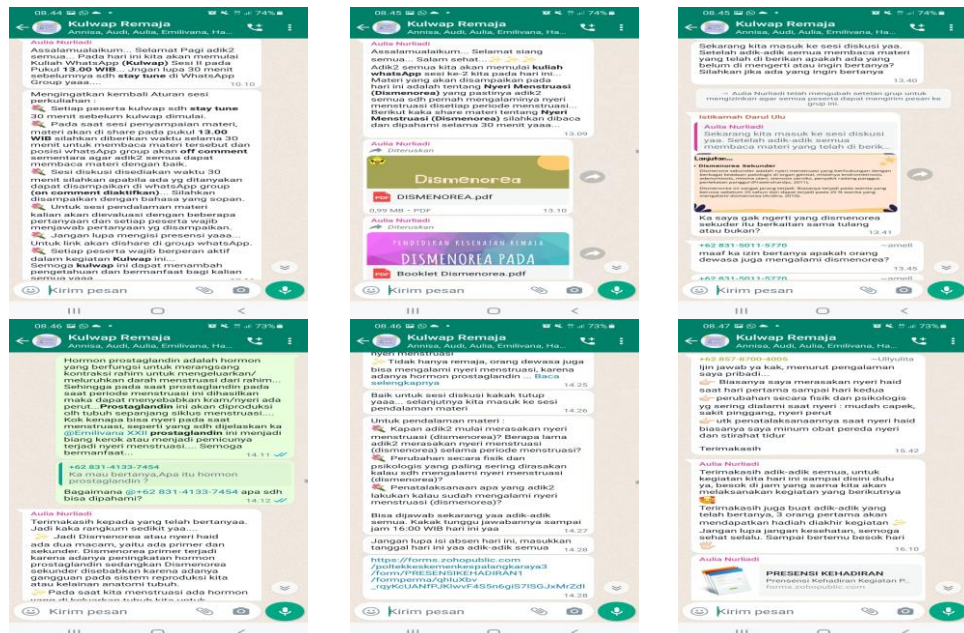


Gambar 3. Kegiatan Kulwap (Kuliah *WhatsApp*) Sesi 1



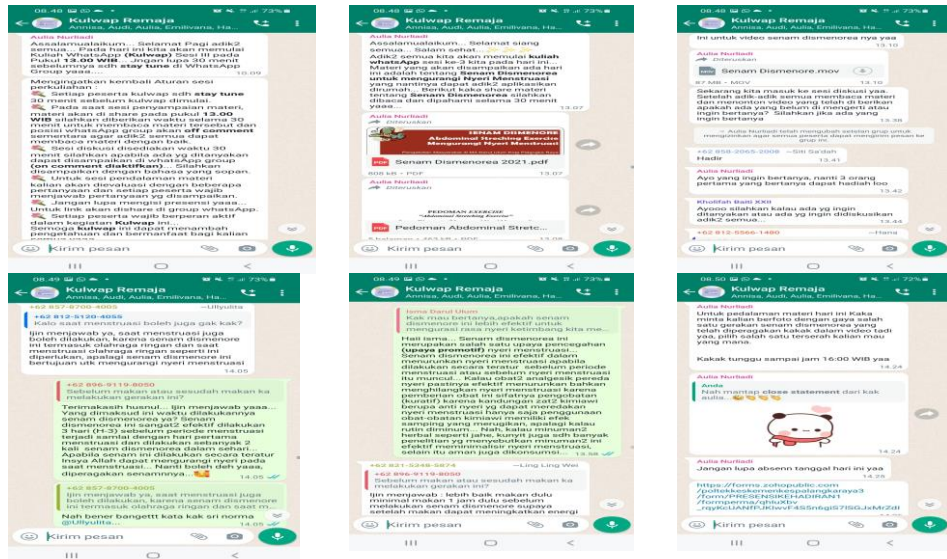
Whatsapp salah satu teknologi yang dijadikan media berkomunikasi. *Whatsapp* merupakan teknologi *instant messaging* seperti sms dengan berbantuan data internet berfitur pendukung yang lebih menarik, sehingga *whatsapp* dipandang dapat menjadi media komunikasi akademik yang praktis dan efektif (Prajana, 2017). Hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa *whatsapp* menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik (Saraswati, 2019).

Pada *self care* dapat disimpulkan terdapat peningkatan skor *self care* remaja sebesar 28,45 setelah diberikan kulwap (kuliah *whatsapp*). *Self care* merupakan upaya yang dilakukan individu secara mandiri untuk memperoleh dan memelihara kesehatannya yang dilakukan secara berkesinambungan dan pelaksanaannya dipengaruhi oleh tingkat perkembangan individu, status kesehatan serta lingkungannya (Alligood, 2014). Pada intensitas nyeri terdapat penurunan intensitas dismenore sebesar 0,8 serta terjadi penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang dengan skala nyeri 3,65 (skala nyeri 4-6) ke nyeri ringan dengan skala nyeri 2,85 (skala nyeri 1-3).



Gambar 4. Kegiatan Kulwap (Kuliah *WhatsApp*) Sesi 2

Kemampuan remaja dalam melakukan *self care* dipengaruhi oleh faktor kebiasaan keseharian remaja baik dari diri ataupun yang diperoleh dari meniru, fungsi pelayanan kesehatan, lingkungan yang mendukung, media masa dan tenaga kesehatan disarankan untuk dapat lebih memanfaatkan strategi yang lebih banyak dalam memberikan asuhan dalam membantu dismenore pada remaja putri. Teknik-teknik untuk mengatasi keluhan menstruasi dapat dilakukan secara mandiri harus terus dikembangkan agar penderitanya mampu memberikan pertolongan untuk diri sendiri (*self care*) (Arimurti Sanjiwani, 2017) sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor *self care* pada remaja putri yang mengalami dismenore dapat menurunkan intensitas dismenore.



Gambar 5. Kegiatan Kulwap (Kuliah WhatsApp) Sesi 3

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sejak bulan Juli 2021 sampai dengan September 2021 yang dilakukan secara bertahap dari kegiatan penjangkaran remaja yang mengalami dismenore kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) yang terdiri dari 3 sesi pertemuan dan kegiatan akhir berupa evaluasi pengetahuan, *self care* dan intensitas nyeri setelah remaja putri yang mengalami dismenore didampingi melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) yang dievaluasi pada saat remaja mengalami menstruasi pada periode menstruasi bulan berikutnya. Kesimpulan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pendampingan remaja yang mengalami dismenore melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) efektif dapat meningkatkan pengetahuan, meningkatkan *self care* dan menurunkan intensitas dismenore sehingga *whatsApp group* melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) dapat menjadi alternatif komunikasi remaja putri yang dapat digunakan sebagai media pendampingan remaja yang mengalami dismenore.

Kegiatan pendampingan remaja yang mengalami dismenore melalui kulwap (kuliah *whatsApp*) melalui aplikasi *whatsApp group* merupakan salah satu alternatif kegiatan pendidikan kesehatan remaja yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, meningkatkan *self care* remaja dan menurunkan intensitas dismenore. Upaya pendidikan kesehatan remaja yang berkelanjutan tentang kesehatan reproduksi remaja perlu ditingkatkan dan diedukasikan secara berkesinambungan kepada remaja mengingat pendidikan kesehatan remaja dapat dilaksanakan secara *online* sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin dan terjadwal.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Abreu-Sánchez, A., Ruiz-Castillo, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., & Fernández-Martínez, E. (2020). Interference and impact of dysmenorrhea on the life of Spanish nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186473>
- Al-matouq, S., Al-mutairi, H., Al-mutairi, O., Abdulaziz, F., Al-basri, D., & Al-enzi, M. (2019). *Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait*. 1-12.
- Alderman, E. M., & Breuner, C. C. (2019). Unique needs of the adolescent. *Pediatrics*, 144(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3150>
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing theory & their work (8th ed)*. The CV Mosby Company St. Louis. Missouri: Mosby Elsevier. Inc.
- Arimurti Sanjiwani, I. (2017). *Literature Review Dismenore Primer dan Penatalaksanaan Non Program Studi Ilmu Keperawatan*.
- Calis, K. A. (2019, September). Dysmenorrhea. *Medscape*. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#a6>
- Gebeyehu, M. B., Mekuria, A. B., Tefera, Y. G., Andarge, D. A., Debay, Y. B., Bejiga, G. S., & Gebresillassie, B. M. (2017). Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2017, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2017/3208276>
- Grzybowska, M. E., & Barcikowska, Z. (2020). *Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options*. 1-14.
- Harzif, A. K., Melisa, S., & Budi, W. (2018). *Fakta-fakta mengenai Menstruasi pada Remaja (Pertama)*. Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research*, 19(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v19i1.4596>
- Kho, K. A., & Shields, J. K. (2019). *Diagnosis and Management of Primary Dysmenorrhea*. 1-2. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.16921>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Majority*, 5(3), 79-84. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1040/835>
- Lindeque, B. (2015). *Dysmenorrhoea*. 57(2), 9-11.
- Nugroho, N., Ida, H., & Asmawati, W. (2019). *Pengaruh Edukasi Menstruasi melalui WhatsApp terhadap Self Care Dismenorea pada Remaja Putri SMA di Kota Bengkulu*. 7(1), 88-93.
- Pane, D. N., Fikri, M. EL, & Ritonga, H. M. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1-7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Prajana, A. (2017). *Pemanfaatan Aplikasi WhatsApp Dalam Media Pembelajaran di UIN AR-Raniry Banda Aceh*. 1, 122-133. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/cs.v1i2.1980>

- Pratama, R. A. (2019). *Kuliah melalui WhatsApp ( KULWAPP )*. 2(1), 17-27.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17, 25-32.
- Saraswati, P. S. (2019). *Pengaruh Media Whatsapp Dan Leaflet Terhadap*. 11, 107-117. <https://doi.org/Ol:https://doi.org/10.24252/as.v11i2.9662>
- Unkels, R. (2012). *Painful Menstrual Period: Dysmenorrhea. A Textbook of Gynecology for Less Resourced Locations*, 79-83. [http://www.glowm.com/resource\\_type/resource/textbook/title/a-textbook-of-gynecology-for-less-resourced-locations/resource\\_doc/35](http://www.glowm.com/resource_type/resource/textbook/title/a-textbook-of-gynecology-for-less-resourced-locations/resource_doc/35)