

**PENDIDIKAN KESEHATAN PADA REMAJA TENTANG DISMENORHEA DI
KELURAHAN LUBUK RAYA TAHUN 2024**

Oleh :

**Nur Aliyah Rangkuti¹, Khoirunnisah Hasibuan², Juni Andriani Rangkuti³, Yulinda
Aswan⁴, Ayannur Nasution⁵, Leli Khairani⁶, Mei Adelina⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Dosen Univeritas Aufa Royhan Padangsidimpuan

nuraliyahrangkuti88@gmail.com

ABSTRAK

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Defenisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid. Bentuk kegiatan Yang dilakukan yaitu Penyuluhan pendidikan kesehatan tentang dismenorhea pada remaja. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 60 menit. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Simapil Apil yang berada di Kelurahan Lebah Lubuk Raya Kecamatan Padangssidimuan Hutarimbaru Kota Padangsidimpuan. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan kepada remaja terkait dismenorhea. Penyuluhan berupa pengenalan, presentase materi, diskusi, tanya jawab, penutup dan foto bersama. Peserta kegiatan berjumlah 16 orang. Penyuluhan dilakukan kepada remaja yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit, menyampaikan presentasi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi diskusi, tanya-jawab selama 15 menit. Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan remaja khususna remaja putri tentang dismenorhea serta menyadari pentingnya penanganan yang dilakukan jika mengalami dismenorhea. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan tertib, kegiatan ini dilaksanakan di Desa Desa Simapil Apil Kelurahan Lembah Lubuk Raya Kecamatan Padangssidimuan Hutarimbaru Kota Padangsidimpuan dan termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Hutarimbaru. Remaja yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang dismenorhea. Diharapkan kepada remaja sudah mengetahui tentang yang dismenorea dan cara penanganannya sehingga bisa melakukan perawatan mandiri jika mengalami disemenorhea.

Kata Kunci : Dismenorhea, Remaja

ABSTRACT

Menstruation or menstruation is the release of blood and body cells from the vagina that come from the wall of the female uterus periodically. Another definition can also be interpreted as a natural cycle that occurs regularly to prepare a woman's body every month. The average menstrual period of women is 3-8 days with an average cycle of 28 days each month. And the maximum limit of the menstrual period is 15 days. As long as the blood that comes out has not crossed the limit, then the blood that comes out is menstrual blood. The form of activities carried out is health education counseling about dysmenorrhoea in adolescents. This counseling activity lasted for 60 minutes. This activity is carried out in Simapil Apil Village located in Lebah Lubuk Raya Village, Padangssidimuan Hutarimbaru District, Padangsidimpuan. The purpose of this activity is to provide counseling to adolescents related to dysmenorrhoea. Counseling in the form of introductions, material presentations, discussions, questions and answers, closing and group photos. There were 16 participants in the activity. Counseling was carried out to teenagers which began with an opening by the moderator for 15 minutes, delivering a presentation of material delivered directly by the speaker for 30 minutes. After the

material was delivered, the speaker gave time for a discussion session, question-and-answer for 15 minutes. The results of community service can increase the knowledge of adolescents, especially young women about dysmenorrhea, and realize the importance of handling if they experience dysmenorrhea. The counseling activities carried out went well and in an orderly manner; this activity was carried out out in Simapil Apil Village located in Lebah Lubuk Raya Village, Padangsidimuan Hutarimbaru District, Padangsidimpuan. Teenagers who participated in the activity seemed enthusiastic in participating in counseling activities about dysmenorrhea. It is expected that adolescents already know about dysmenorrhea and how to handle it so that they can do independent care if they experience dysmenorrhea.

Keywords : Dismenorhea, Adolescent

1. PENDAHULUAN

Haid atau menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Defenisi lain bisa juga diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya. Rata-rata masa haid perempuan 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah haid.

Biasanya menstruasi diawali pada usia remaja 9-12 tahun. ada sebahagian perempuan yang mengalami haid lebih lambat dari itu (13-15 tahun). Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil. Sebahagian dapat juga menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh dan gangguan tidur, bahkan pada sebahagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit saat haid yang disebut dengan dismenore.

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga

nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan. Untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan oleh dismenore dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obat golongan analgetik seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, kofein, dan feminax, obat-obat merek dagang yang beredar di pasaran antara lain novalgin, ponstan, sering juga digunakan untuk mengurangi keluhan. Ada juga yang menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, daun pepaya, rimpang kunyit dan lain-lain.

Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar. Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal (Ernawati, 2010).

Sebagian besar perempuan yang mengalami dismenore sering menggunakan obat merek dagang yang berfungsi sebagai analgetik seperti asam mefenamat, ibu profen, aspirin, paracetamol, diklofenak,

dan lain-lain. Secara umum efek samping obat analgetik tersebut adalah gangguan pada saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala. Untuk itu ingin diketahui gambaran pengetahuan remaja putri terhadap dismenore dan cara menaggulangnya.

Banyak perempuan mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang, 4 kira-kira setengah dari seluruh perempuan menderita akibat dismenore (menstruasi yang menyakitkan). Nyeri itu sendiri dapat digambarkan dengan nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat hingga nyeri ini dapat diobati dengan obat-obatan dismenore.

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Empat puluh hingga tujuh puluh persen wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 persen mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2010).

Karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Hal ini dilaporkan sebagai dismenore. Istilah dismenore (dysmenorrhoea) berasal dari bahasa “Greek” yang artinya dys (gangguan/nyeri hebat/abnormalitas) – meno (bulan) – rhea (“flow” atau aliran) sehingga dari makna tersebut, dismenore

adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid (Ernawati, 2010).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata – rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka persentasenya di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi.

Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45 – 95% di kalangan wanita usia produktif. Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi Mozart, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam atau yang biasa disebut dengan senam dismenore. Latihan – latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga/senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2005).

2. METODE

Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu Penyuluhan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada remaja. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung selama 60 menit. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Simapil Apil yang berada di Kelurahan Lebah Lubuk Raya Kecamatan

Padangsidimuan Hutarimbaru Kota Padangsidimpuan. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan kepada remaja terkait dismenorhea. Penyuluhan berupa pengenalan, presentase materi, diskusi, tanya jawab, penutup dan foto bersama. Peserta kegiatan berjumlah 16 orang. Penyuluhan dilakukan kepada remaja yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit, menyampaikan presentasi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi diskusi, tanya-jawab selama 15 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari remaja yang bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari pertanyaan kepada yang di ajukan serta menyampaikan *feedback*. Remaja terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Sebelum penyampaian materi selesai.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait dismenorhea yang berada di Desa Simapil Apil Kelurahan Lembah Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimuan Hutarimbaru Kota Padangsidimpuan dan termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Hutarimbaru. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan praktek belajar lapangan yang dilakukan oleh mahasiswa. Selain mahasiswa, remaja, bidan desa dan petugas dari pukesmas, tokoh masyarakat juga ikut serta dalam kegiatan ini.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan remaja khususna remaja putri tentang dismenorhea serta menyadari pentingnya penanganan yang dilakukan jika mengalami dismenorhea.

Menurut Riyanto (2002), nyeri pada dismenore derajat 2 yaitu nyeri sedang dan tertolong dengan obat penghilang nyeri namun aktifitas sehari – hari terganggu dan

dismenore derajat 1 yaitu nyeri ringan dan dapat tertolong dengan obat penghilang rasa nyeri namun aktivitas jarang sekali terpengaruh. Menurut Smeltzer & Bare (2001) respon pada nyeri derajat 2 atau nyeri sedang adalah menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang mengalami nyeri pada derajat 2 masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan mendiskripsikannya. Banyak responden yang mengatakan nyeri seperti ditusuk – tusuk atau seperti ditekan benda berat. Respon pada nyeri derajat 1 adalah secara obyektif responden masih dapat berkomunikasi dengan baik (Smeltzer & Bare, 2001). Hal ini terjadi mengingat nyeri merupakan hal yang bersifat subjektif dan hanya seseorang yang mengalami kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan besarnya nyeri yang dirasakan. Kondisi tersebut akan berpengaruh terhadap penurunan skor intensitas nyeri pada masing -masing responden.

Senam dismenore ini merupakan salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon endorphan. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar endorphan empat sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam/olahraga maka akan semakin tinggi pula kadar endorphan. Seseorang yang melakukan olahraga/senam, maka endorphan akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi (Harry, 2005).

Kadar endorphan beragam di antara individu, seperti halnya faktor-faktor

seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar endorfin. Individu dengan endorfin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri. Sama halnya aktivitas fisik yang berat diduga dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desendens (Smeltzer & Bare, 2001).

Selain dari dampak diatas, masalah konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Ketegangan biasanya menambah parahnya keadaan yang buruk setiap saat. Sedikit tidak merasa nyaman dan dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal (personal skill) yang mencakup; kecakapan mengenali diri sendiri (self awareness) dan kecakapan berpikir rasional (thinking skill), kecakapan sosial (social skill), kecakapan akademik (academic skill), maupun kecakapan vokasional (vocational skill). Karena dismenore aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore (Calis, 2011).

Sebagian besar remaja tidak menangani dismenore yang mereka alami karena merasa nyeri yang dialami adalah hal yang biasa terjadi saat menstruasi dan tidak mengganggu aktifitas sehari-hari. Akibat dismenore bahkan tidak dapat pergi kesekolah, aktivitas belajar dalam pembelajaran terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa

ditangkap oleh remaja yang sedang mengalami dismenore. Tetapi ada sebagian remaja melakukan penanganan seperti hanya mengoleskan minyak kayu putih atau balsem pada daerah yang nyeri, tiduran, minum obat pereda nyeri haid yang di konsumsi 2-1 hari sebelum haid dan minum obat pengurang rasa sakit yang beredar dipasaran tanpa konsultasi dengan dokter.

Para remaja juga kurang memiliki pengetahuan tentang dismenore tidak menangani nyeri yang dialami. Oleh sebab itu para remaja sebaiknya memperluas pengetahuannya tentang dismenore sehingga mereka tahu apa yang harus dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid. Selain itu para orang tua juga perlu mencari informasi dan tidak menganggap dismenore sebagai hal yang biasa. Mereka dapat mengajak putri mereka mengunjungi dokter atau terapis untuk mendapatkan terapi baik secara farmakologis atau non farmakologis.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan tertib, kegiatan ini dilaksanakan di Desa Simapil Apil Kelurahan Lembah Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimuan Hutarimbaru Kota Padangsidimpuan dan termasuk dalam Wilayah Kerja Puskesmas Hutarimbaru. Remaja yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang dismenorhea.

Diharapkan kepada remaja sudah mengetahui tentang yang dismenorea dan cara penanganannya sehingga bisa melakukan perawatan mandiri jika mengalami disemenorhea.

5. REFERENSI

- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta : Milestone.
- Benson, Ralph C & Pernoll, MartinL. 2009. *Berbagai Kelainan dan komplikasi Menstruasi*. Dalam : *Buku saku obstetric dan ginekologi*. Jakarta.

- Darmansjah I. 2012. Dasar Toksikologi Dalam Farmakologi dan Terapi. Jakarta: Bagian Farmakologi FKUI, Edisi 5.
- Dawood, my. 2006 : Dismenore In : Scianra JJ. Gynaecology and Obstretic, reviset edition, Philadelphia, J.B Lippin cott company. 108(2):428-41.
- Dito, Anrogo. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid, Yogyakarta.
- Dolang Mariene, dkk. 2023. EDUKASI PENANGANAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm> Vol. 7, No. 1, Februari 2023, Hal. 23-29. Diakses pada tanggal 25 April 2024 jam 10.40 Wib.
- Feinman Jane. 2003. Segala Hal Yang Bersangkutan Tentang Menstruasi, PT Primedia Pustaka, Jakarta.
- Lestari Ni Made SD. 2013. Pengaruh Dismenorgea Pada Remaja. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013. Hal 232-329. Diakses pada tanggal 25 April 2024 jam 10.30 Wib.
- Rustam Erlina. 2014. Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. Jurnal Kesehatan Andalas. 2014; 3(1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>. Diakses pada tanggal 25 April 2024 jam 10.50 Wib.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2007. Ilmu Kandungan. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. Jakarta.
- Zuhra Meutia, Rahayu Inong Sri, Ghani Abdul. 2022. PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN DISMENORE DI MTSN 1 KOTA LHOKSEUMAWE. Rambideun : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 5, No. 3, Desember 2022. Hal 175-181. Diakses pada tanggal 25 April 2024 jam 10.40 Wib.

6. DOKUMENTASI

