

Penyuluhan dan Senam *Disminore* pada Anak Remaja Putri DI Desa Joring Natobang Kecamatan Angkola Julu Padangsidempuan

Rya Anastasya Siregar, SST, M.Kes
(ryaanastasya3@gmail.com, 082363552678)
Novita Sari Batubara, SST, M.Kes
(novitabatubara87@gmail.com, 081260248775)

ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. Senam *dismenore* merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Tujuan PKM ini adalah memberi motivasi kepada remaja putri tentang pentingnya melakukan senam *Disminore*. Kegiatan PKM ini dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media leaflet kepada remaja putri di desa Joring Natobang berjumlah 25 orang. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini dilanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada remaja putri yaitu Tanya jawab seputar materi senam *Disminore*. Remaja putri dapat menjawab dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh sipenyuluh. Kegiatan PKM yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Remaja putri di desa Joring Natobang yang mengikuti terlihat bersemangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan.

Kata Kunci : Senam, *Disminorhea*, Anak Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain that forces women to rest or results in decreased performance and reduced daily activities. *Dysmenorrhea exercise* is a physical activity that can be used to reduce pain. When doing exercise, the body will produce endorphins. The purpose of this PKM is to motivate young women about the importance of doing *Disminore* gymnastics. This PKM activity was carried out by means of health education methods using leaflet media to 25 young women in the village of Joring Natobang. The results of this outreach activity were continued by providing an evaluation of how young women were, namely questions and answers about the material of *Disminore* exercise. Young women can be responsive and explain well the questions asked by the counselor. PKM activities that were carried out went well. The young women in Joring Natobang village who participated looked enthusiastic and enthusiastic in participating in the activity.

Keywords: *Gymnastics, Dysminorhea, Young Women Children*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja atau juga disebut masa pubertas merupakan masa penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan pubertas merupakan tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya.(Proverawati, 2009)

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Proverawati, 2009). Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi, sifat dan derajat rasa nyeri ini bervariasi. Mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keadaan yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan 21 relaksasi. Umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus

terganggu sehingga timbul rasa nyeri. Aulia (2009)

Dismenore, baik primer atau sekunder, merupakan salah satu penyebab utama keluhan sistem reproduksi pada remaja perempuan. Dismenore primer merupakan bagian adanya kontraksi miometrium yang dirangsang oleh prostaglandin yang terasa nyeri. Prostaglandin F₂ (PGF_{2a}) menginduksi kontraksi miometrium dan diproduksi dalam jumlah banyak pada endometrium perempuan yang mengalami dismenore. Sebagian besar prostaglandin dilepas dalam 2 hari pertama siklus menstruasi, bersamaan dengan bertambahnya rasa tidak enak. Karena berkaitan dengan siklus ovulasi, dismenore primer tidak menjadi masalah, sampai satu tahun atau lebih setelah menarke. Dismenore sekunder berhubungan dengan fisiologik dan patologik spesifik termasuk infeksi pelvis (endometritis, PID) kehamilan ektopik, kehamilan intrauterin, endometriosis, AKDR, dan kelainan anatomik (Rudolph, 2006).

Senam dismenorhe merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorphen. Hormon endorphen yang semakin tinggi

akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani, 2010). Latihan senam dismenore mampu meningkatkan produksi endorphen (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping olah raga secara teratur (Nugroho, 2014).

Apabila nyeri terus dirasakan dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka diberikan pil KB dosis rendah yang mengandung estrogen dan progesteron atau diberikan medroxyprogesteron. Pemberian kedua obat tersebut dimaksudkan untuk mencegah ovulasi (pelepasan sel telur) dan mengurangi pembentukan prostaglandin, yang selanjutnya akan mengurangi 29 beratnya dismenore. Jika obat ini juga tidak efektif, maka dilakukan pemeriksaan tambahan (misalnya laparoskopi). Jika dismenore sangat berat bisa dilakukan ablasio endometrium, yaitu suatu prosedur dimana lapisan rahim dibakar atau diupkan dengan alat pemanas. Pengobatan untuk dismenore sekunder tergantung kepada penyebabnya (Nugroho, 2014).

Penelitian Linda (2014) tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso 2014 didapatkan keterangan bahwa banyak siswi yang mengeluh nyeri pada saat menstruasi, bahkan ada beberapa siswi yang sampai pingsan tidak sadarkan diri karena menahan rasa nyeri yang dirasakan. Dan dari beberapa pertanyaan terkait dismenore yang ditanyakan ke semua siswi kelas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Baso dari 258 siswa didapatkan 79% siswa mengalami nyeri 5 menstruasi. Dan melalui wawancara secara langsung dengan 5 orang siswi SMA Negeri 1 Baso juga menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa lemah dan malas, bahkan ada yang tidak masuk sekolah karena tidak sanggup menahan nyeri yang dirasakan.

Penelitian Ulfa (2015) tentang pengaruh senam dismenore terhadap skala nyeri dismenore di SMP Ali Maksum Yogyakarta dari 124 siswa didapatkan data 73% siswa mengalami dismenore. Upaya pencegahan dismenore yang telah dilakukan oleh remaja di SMP Ali Maksum Yogyakarta sebatas mengoleskan minyak kayu putih atau balsem pada daerah yang nyeri, tiduran, dibiarkan saja, minum air

hangat, mengompres dengan botol hangat dan minum jamu atau obat pengurang rasa nyeri .

Penelitian Silvia (2018) tentang Penerapan Senam Dismenore Untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 2” Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penerapan senam dismenore dapat menurunkan intensitas nyeri pada saat pasien mengalami dismenore. Dibuktikan dengan pasien pertama dari berat ke nyeri sedang, dan pada pasien kedua dari nyeri berat ke nyeri ringan.

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). Untuk mengurangi nyeri dengan terapi farmakologi bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, 7 naproxen dan asam mefenamat) (Nugroho, 2014). Beberapa cara non farmakologi untuk meredakan dismenore yaitu kompres hangat, massase, distraksi, latihan fisik atau exercise, tidur cukup, diet rendah garam,

dan peningkatan penggunaan diuretik alami (Bobak, 2004).

Apabila keluhan nyeri dapat dihilangkan dengan cara sederhana, maka hal itu jauh lebih baik daripada penggunaan obat-obatan karena obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Diperbolehkan minum analgetik (penghilang rasa sakit) asal dosisnya tidak lebih dari tiga kali sehari. Apabila penggunaan obat-obatan analgesik tidak berhasil makadapat dilakukan terapi hormonal sesuai anjuran dokter. (Proverawati, 2009)..

Penyuluhan dimulai tepat waktu karena audiens sudah mempersiapkan diri di tempat beberapa menit sebelum acara dimulai. Sebelum kegiatan dilaksanakan sudah ada kesepakatan antara pemateri dengan kepala desa Joring Natobang, Pegawai kesehatan Puskesmas Pembantu dan Remaja Putri. Pemateri sudah meminta izin terlebih dahulu kepada kepala desa Joring Natobang. Kemudian setelah diberikan izin, penyuluh melakukan pencocokan jadwal dengan ibu kades dan Pegawai kesehatan Puskesmas Pembantu. Adapun media yang digunakan dalam penyuluhan ini sudah disiapkan dengan baik, yaitu slide show dan leaflet.

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penyuluhan adalah salah satu tugas seorang dosen dalam menjalankan tri darma perguruan tinggi untuk menjadi tenaga kesehatan yang profesional, serta dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan kesehatan dilapangan. Bagi Remaja Putri penyuluhan tentang Senam *Dismenore* ini sangatlah penting dalam upaya pencegahan terjadinya nyeri *Dismenore* pada remaja putri.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari 11 Agustus 2020, pukul 09.00-10.00 WIB. Penyuluhan ini berlangsung sangat kondusif dan semua peserta mematuhi protokol kesehatan covid-19. Penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Joring Natobang Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu. Adapun tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi kepada remaja putri tentang Senam *Dismenore*. Yang berperan dalam penyuluhan ini adalah penyulu/pemateri Rya Anastasya Siregar, SST, M.Kes dan Novita Sari Batubara, SST, M.Kes. penyuluhan berupa presentase dan pemberian leaflet. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 25 orang remaja putri yang hadir.

Penyuluhan dilakukan kepada remaja putri di Desa Joring Natobang Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu. Yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 8 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 30 menit. Setelah materi disampaikan maka diadakan sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan yaitu remaja putri. Remaja putri diberi kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan feedback. Remaja putri terlihat semangat dan antusias dalam mengikuti penyuluhan.

Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan sebelumnya. Remaja putri memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi penyuluhan sampai selesai. Remaja putri juga mampu memahami materi yg diberikan pemateri tentang Senam *Dismenore*. Sarana yang digunakan dalam penyuluhan adalah laptop, LCD, proyektor. Sarana ini dapat digunakan dengan baik. Adapun media yg digunakan seperti slide dan leaflet juga dapat berfungsi dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyuluhan di lanjutkan dengan memberikan evaluasi kepada audiens yaitu remaja putri. Terdapat 5

pertanyaan yang diberikan kepada audiens, dan audiens antusias serta bersemangat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya audiens yang menunjuk tangan untuk mencoba menjawab pertanyaan pemateri. Penyuluhan dilakukan dengan cara mengumpulkan seluruh responden dalam balai desa di Desa Joring Natobang yang cukup luas, di mana biasanya balai desa tersebut biasa digunakan untuk sosialisasi kesehatan di Desa Joring Natobang. Moderator memberikan kata sambutan dan menjelaskan materi yang akan diberikan kepada remaja putri. Kemudian langsung dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri. Seluruh remaja putri yang mengikuti kegiatan penyuluhan terlihat tertib dan sesuai dengan arahan pemateri. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian snack kepada remaja putri. Penyuluhan ditutup oleh pemberian leaflet dan diakhiri salam penutup oleh moderator.

4.KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Remaja putri di desa Joring Natobang mengikuti kegiatan dengan antusias dalam kegiatan

penyuluhan tentang Senam *Dismenore*. Hal ini terbukti dengan antusias remaja putri dalam sesi Tanya jawab selama kegiatan. Peserta remaja putri mendengarkan dan menyimak materi yang disampaikan pemateri dengan sangat baik. Setelah penyuluhan ini disarankan kepada remaja putri agar melakukan Senam *Dismenore* untuk mengurangi rasa nyeri disaat *menstruasi*.

5. REFERENSI

Anjasmara Silvia, (Penerapan Senam Dismenore untuk Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman pada Remaja yang Mengalami *Dismenore* di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon II.. Tahun 2018. Karya Tulis Ilmiah Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Aulia 2009, Kupas Tuntas Menstruasi, Milestone, Yogyakarta. Bobak, L. J 2004, Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4, EGC, Jakarta.

Bobak, L. J 2004, Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4, EGC, Jakarta.

- F.J. Monks, Koers, Haditomo.S.R . 2002. Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Linda, I 2014, Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baso 2014. Skripsi Keperawatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi.
- Nugroho, Taufan, Bobby Indra Utama 2014, Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Nugroho, T, 2011, Buku Ajar Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Nugroho, Taufan, Bobby Indra Utama 2014, Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Prawirohardjo, S 2009, Ilmu Kandungan, Edisi 2, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.
- Priharjo, R 2007, Pengkajian Fisik Keperawatan, EGC, Jakarta.
- Proverawati & Misaroh 2009, Menarch, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Proverawati & Misaroh 2009, Menarch, Nuha Medika, Yogyakarta
- Rudolph, A. M, Julien I.E. Hoffman, Colin D 2006, Buku Ajar Pediatri, EGC, Jakarta.
- Sugani & Priandarini, 2010, Cara cerdas untuk sehat : Rahasia hidup sehat tanpa dokter, Transmedia, Jakarta.
- Ulfa, T.F 2015, 'Pengaruh Senam Dysmenorhea Terhadap Skala Nyeri Dysmenorhea Pada Remaja Putri Di Smp Ali Maksum Yogyakarta Tahun 2015', Skripsi. Program Studi DIV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

