



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG CARA MENGATASI NYERI HAID (DISMENORE) DENGAN TERAPI NON FARMAKOLOGIS DI MAN 1 KARANGANYAR

Aris Noviani¹

¹Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Mitra Husada Karanganyar

Penulis Korespondensi : arisnoviani1@gmail.com

Abstrak

Nyeri menstruasi dapat bervariasi mulai dari nyeri samar, terasa kuat bahkan sampai mengganggu aktivitas. Kegiatan Pendidikan Kesehatan ini memberikan gambaran, penjelasan dan praktik cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis meliputi minum herbal kunyit asam, akupresur/pijat/massage, yoga/olahraga, dan kompres. Tujuan dari pengabdian ini adalah setelah siswi /remaja putri mendapatkan penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis diharapkan menjadi terampil dalam mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis secara mandiri dirumah. Sasaran kegiatan adalah semua siswi/remaja putri di MAN 1 Karanganyar. Metode dipilih secara luring/tatap muka dan dilaksanakan dengan ceramah, tanya jawab dan praktik. Hasil dari kegiatan ini pengetahuan menjadi meningkat yaitu 213 (88%) memiliki pengetahuan yang baik, 25 (10%) cukup dan 5 (2%) kurang. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah sasaran terampil dalam melakukan penanganan nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis serta mampu menjawab dan mengulang materi yang telah disampaikan.

Kata kunci: *dismenore, non farmakologis.*

Abstract

Menstrual pain can vary from a faint pain, feel strong even to interfere with activities. This Health Education activity provides an overview, explanation and practice of how to deal with menstrual pain (dysmenorrhea) with non-pharmacological therapies including taking turmeric acid herbs, acupressure/massage/massage, yoga/exercise, and compresses. The purpose of this service is that after female students/adolescents receive counseling on how to deal with menstrual pain with non-pharmacological therapy, they are expected to become experts in overcoming menstrual pain with non-pharmacological therapy independently at home. The target of the activity is all female students/teenagers at MAN 1 Karanganyar. The method is chosen attractively / face to face and carried out with lectures, questions and answers and practice. The results of this activity increased, namely 213 (88%) had good knowledge, 25 (10%) had sufficient and 5 (2%) lacked. The conclusion of this activity is that they are skilled in handling menstruation (dysmenorrhea) with non-pharmacological therapy and are able to answer and repeat the material that has been delivered.

Keywords: *dysmenorrhea, non-pharmacological.*



1. Pendahuluan

Nyeri pada saat menstruasi terjadi dikarenakan meningkatnya hormon prostaglandin, hormon ini mengakibatkan terjadinya kontraksi pada dinding otot Rahim. Nyeri menstruasi dapat bervariasi mulai dari nyeri samar, terasa kuat bahkan sampai mengganggu aktivitas (Febrianti & Muslim, 2018).

Terdapat dua penatalaksanaan tentang dismenore yakni farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Sedangkan terapi non farmakologi melalui akupresur, yoga, kompres hangat atau dingin, olahraga, minum jamu, massase, istirahat, posisi knee chest, teknik relaksasi nafas dalam. Terapi non farmakologis aman, mudah, murah dan minim terjadinya efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologis (Widyanti et al., 2021). Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Husna, 2019).

Dismenore primer terjadi segera setelah menarche biasanya pada enam sampai dua belas bulan pertama dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi. Dismenore mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenore adalah wanita muda (Yati, 2019).

Angka kejadian dismenorea bervariasi. Prevalensi yang lebih besar terjadi pada wanita dengan usia muda, yakni 67- 90% pada usia 17- 24 tahun. Penelitian di Australia pada anak SMA sebanyak 93% melaporkan mengalami rasa sakit saat haid (Kojo et al., 2021). Di Indonesia angka dismenore pada remaja putri sekitar 55%, sedangkan berdasarkan hasil penelitian di MAN 1 Karanganyar remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 52%.

Tingginya angka dismenore pada remaja putri ini menyebabkan terganggunya aktivitas sekolah, pola istirahat, makan serta aktivitas yang lainnya. Dari hasil temuan di atas pelaksana tertarik untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di MAN 1 Karanganyar”.

2. Bahan dan Metode

Kegiatan pengabdian ini yang berupa pemberian pendidikan kesehatan. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan secara luring/ tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab, pembagian leaflet dan demonstrasi. Media yang pakai adalah leaflet, laptop, LCD, kamera, kuesioner dan alat tulis. Jumlah sasaran sebanyak 243 siswa putri MAN 1 Karanganyar.

Adapun rincian proses pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

a. Perijinan

Sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMA MAN 1 Karanganyar.

b. Persiapan kegiatan

Setelah dilakukan koordinasi dengan Kepala Sekolah SMA MAN 1 Karanganyar, dilanjutkan dengan melakukan koordinasi kepada Guru BK. Penilaian merupakan kelanjutan dari hasil penelitian dan berlanjut pada kegiatan wawancara pada Guru BK. Kemudian menyusun proposal dan materi berupa PPT serta leaflet pembelajaran tentang cara mengatasi nyeri haid (dismenore) secara non farmakologis yakni yoga/olahraga ringan, akupresur, kompres hangat, minum herbal kunyit asam, pemenuhan gizi.

c. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring atau tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan yang dilaksanakan pada akhir bulan Maret 2021 mulai pukul 09.30 WIB sampai dengan selesai. Bertempat di Aula MAN 1 Karanganyar.



d. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu Remaja Putri dapat mengetahui tentang bagaimana penanganan atau cara mengatasi disminore/nyeri haid secara non farmakologis melalui media leaflet yang berisi yoga/olahraga ringan, akupresur, kompres hangat, minum herbal kunyit asam, pemenuhan gizi. Diskusi dan tanya jawab dilakukan setelah materi diberikan dan diakhiri dengan praktik melakukan terapi non farmakologis.

3. Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Proses Kegiatan Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis



Tabel 1. Keadaan awal dan keadaan akhir dari peserta penyuluhan Tentang Cara Mengatasi Dismenore/ Nyeri Haid secara non farmakologis.

No	Keadaan Awal	Perlakuan	Keadaan Akhir
1)	Pengetahuan siswi/ remaja putri Sebagian besar kurang Baik 33 14% Cukup 66 27% Kurang 144 59% Jumlah 243 100%	Pemberian penjelasan materi dengan media leaflet tentang cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis	Pengetahuan siswi/ remaja putri semakin meningkat (Sebagian besar baik) Baik 213 88% Cukup 25 10% Kurang 5 2% Jumlah 243 100%
2)	Siswi/ remaja putri yang ikut dalam penyuluhan belum menguasai praktik cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis	Praktik cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis	Dapat memahami, menguasai teori dan mempraktikkan cara-cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis

Sumber: Data Primer 2022

Dari tabel 1. Di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan siswi MAN 1 Karanganyar sebelum diberikan materi memiliki pengetahuan yang “kurang” yakni sebanyak 144 (59%) siswi dan pengetahuannya menjadi meningkat secara signifikan yakni 213 (88%) setelah diberikan penjelasan atau materi dengan media leaflet tentang cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sella Berliana Wardoyo & Setiyorini, 2021) yang menyatakan tingkat pengetahuan tentang penanganan dismenore didapatkan 10% dalam kategori baik, 62,5% cukup, 27,5% kurang. (Darsini et al., 2019) menuliskan bahwa pengetahuan seseorang akan meningkat apabila kuantitas mendapatkan informasi juga diiringi dengan peningkatan, sedangkan menurut (Martina & Indarsita, 2019) terdapat hubungan antara pengetahuan dan penanganan dismenore. Menurut penulis, pengetahuan tentang dismenore sangat dibutuhkan oleh remaja putri agar dapat melakukan penanganan secara mandiri, mengurangi penggunaan obat-obat kimiawi, menurunkan risiko yang muncul akibat penggunaan obat kimiawi, mudah dilakukan dan hemat biaya.

Tabel 2 siswi MAN 1 Karanganyar dapat mempraktikkan dengan baik cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis setelah mendapatkan demonstrasi dari kegiatan pendidikan kesehatan ini. Terapi non farmakologis yang dipraktikkan meliputi yoga/olahraga ringan, akupresur, kompres hangat, minum herbal kunyit asam, pemenuhan gizi. Sejalan dengan penelitian (Anggriani et al., 2021) yang menyebutkan bahwa ada pengaruh terapi non farmakologi terhadap penurunan nyeri menstruasi, sedangkan menurut (Indahningrum et al., 2020) antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi non farmakologi dengan terapi massage effleurage, kompres hangat, yoga, senam dan aroma terapi dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Kegiatan penyuluhan atau Pendidikan Kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore (Syafriani, Elvina Indah, 2020). Pendidikan Kesehatan melalui media leaflet dan mendemonstrasikan secara langsung dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan dari transfer informasi yang diberikan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Puspita Sari et al., 2021) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam



mengatasi swamedikasi dismenore dengan obat tradisional (jamu kunyit asam). Dalam kegiatan ini yang diinginkan adalah perubahan pengetahuan dari responden tidak tahu menjadi tahu. Hal ini di dukung oleh metode yang dipakai dalam memberikan pendidikan kesehatan ini menggunakan metode ceramah dan mendemonstrasikan atau mempraktikkan secara langsung langkah terapi non farmakologi yang baik dan benar dengan media leaflet. Dari beberapa penelitian, media leaflet lebih efektif dalam penyampaian dan sebagai media pendidikan kesehatan dapat menjadi sumber informasi kesehatan pada kelompok sasaran yang dituju (Fithriyah et al., 2022)

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari Pendidikan kesehatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Perhatian khususnya siswi MAN 1 Karanganyar terhadap materi Pendidikan kesehatan yang disampaikan cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan antusiasme dalam kegiatan penyuluhan dengan mengikuti sampai selesai acara.
- 2) Para siswi MAN 1 Karanganyar dapat mengikuti dengan baik dan turut serta dalam melakukan praktik cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis. Melalui kegiatan ini diharapkan siswi MAN 1 Karanganyar dapat cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis secara mandiri di rumah. Tingkat keberhasilan praktik cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis ini yaitu 95%. Hal tersebut dibuktikan dari siswi dapat mempraktikkan cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis dengan baik.
- 3) Dengan menerapkan cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologis secara berkelanjutan, siswi MAN 1 Karanganyar dapat meminimalkan penggunaan obat-obatan kimiawi kecuali pada kondisi darurat. Penggunaan obat-obatan kimiawi secara terus-menerus dalam jangka waktu panjang akan menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi maupun tubuh secara keseluruhan.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga pengabdian ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Dukungan dari berbagai pihak yang menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Ucapan terima kasih kepada:

- a) STIKes Mitra Husada Karanganyar
- b) Kepala Sekolah MAN 1 Karanganyar
- c) Humas Sekolah MAN 1 Karanganyar
- d) Guru BK Sekolah MAN 1 Karanganyar
- e) Siswi Sekolah MAN 1 Karanganyar

Semoga amal dan kebaikan yang diberikan kepada kami akan mendapatkan balasan dari Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin.

Daftar Pustaka

- Anggriani, A., Mulyani, Y., & Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 3(3), 174–188. <https://doi.org/10.33759/jrki.v3i3.156>
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Febrianti, S., & Muslim, F. R. (2018). Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBK3 Tarogong Kidul Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1,



Nomor 2(2), 83–91.

- Fithriyah, F. M., Pratiwi, E. N. (2022). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo 1. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2694>
- Husna, N. (2019). Gambaran Aktivitas Olahraga Pada Penderita Dismenorhea Di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang Tahun 2019. 2, 89.
- Indahningrum, R. putri, Naranjo, J., Hernández, Naranjo, J., Peccato, L. O. D. E. L., & Hernández. (2020). Literature Review : Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 2507(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027> <https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>???
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *e-CliniC*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Martina, N., & Indarsita, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Penanganan Dismenore pada Siswi di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 1–7.
- Puspita Sari, W., Rahmatullah, S., & Muthoharoh, A. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Pengaruh Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Swamedikasi Dismenore Dengan Obat Tradisional (Jamu Kunyit Asam) Di SMA Negeri 3 Pemalang Tahun 2021. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.
- Sella Berliana Wardoyo, & Setiyorini, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dan Penanganan Dismenorea. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 2.
- Syafriani, Elvina Indah, M. R. (2020). Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Palembang Tahun 2020.
- Widyanthi, N. M., Resiyanti, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/940>
- Yati, S. (2019). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di SMA Neg. 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah MENARA Ilmu*, XIII(5), 122–128.