

, sem] Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 2	Edition: Maret 2024 - Juni 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 22 Maret 2024	Revised: 29 Maret 2024	Accepted: 31 Maret 2024

Penyuluhan Dan KIE Mengenai Dismenorea Serta Upaya Penurunan Nyeri Desminore Di SMA N 1 Delitua

Tetty Junita Purba, Mutiara Dwi Yanti, G.F. Gustina Siregar, Nurul Aini Siagian, Novi Carlina, Sri Ulina Br Sembiring, Cica Karisma Br Sembiring, Julia Darma, Ririn Elvira Br Tarigan

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : tettyjunitapurba@gmail.com

Abstract

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting, Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis yang di alami pada wanita adalah menstruasi. Menstruasi di mulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya di mulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi. Banyak gangguan menstruasi yang biasa di hadapi wanita ketika sedang menstruasi, gangguan ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang wanita karena dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu ketidaknyamanan fisik yang di alami yaitu nyeri haid. Nyeri haid (dismenorea) adalah nyeri atau kram pada perut bagian bawah, yang muncul sebelum atau sewaktu menstruasi. Tujuan penyuluhan ini Untuk memberikan panduan dalam KIE mengenai dismenorea kepada siswi SMA N 1 Delitua, serta mengidentifikasi berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore pada tahun 2023. Dari hasil di atas terlihat bahwa seluruh siswa putri di SMAN 1 Deli Tua yang hadir mengikuti kegiatan PKM sebanyak 40 orang yang terdiri dari seluruh perwakilan siswi putri dari setiap kelas mulai dari kelas X-XII. Dan dari 40 siswi tersebut masih sebagian kecil yang paham bagaimana upaya penurunan nyeri dismenorea ketika menstruasi.

Kata kunci: remaja, menstruasi, desminore

Abstract

Menstruation begins during puberty and a woman's ability to conceive a child or during the reproductive period. Menstruation usually begins between the ages of 10 and 16, depending on various factors, including the woman's health and nutritional status. There are many menstrual disorders that women usually face when they are menstruating. These disorders usually cause physical discomfort for a woman because they can interfere with their activities. One of the physical discomforts experienced is menstrual pain. Menstrual pain (dysmenorrhea) is pain or cramps in the lower abdomen, which appears before or during menstruation. The purpose of this outreach is to provide guidance in KIE regarding dysmenorrhoea to female students at SMA N 1 Delitua, as well as identifying various efforts that can be made to reduce dysmenorrhea pain in 2023. From the results above, it can be seen that all female students at SMAN 1 Deli Tua who attended the activity PKM consists of 40 people consisting of all female student representatives from each class starting from class X-XII. And of the 40 female students, only a small number understand how to reduce dysmenorrhoea pain during menstruation.

Keywords : Adolescence, Menstruation, Desminore

1. PENDAHULUAN

Adolescent (remaja) merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah wanita dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, yang di tandai dengan matangnya organ-organ fisik (*seksual*) sehingga nantinya sudah mampu untuk bereproduksi. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis yang di alami pada wanita adalah menstruasi (Putri S.A, dkk, 2017).

Menstruasi di mulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya di mulai antara usia 10 sampai 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi. Banyak gangguan menstruasi yang biasa di hadapi wanita ketika sedang menstruasi, gangguan ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang wanita karena dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu ketidaknyamanan fisik yang di alami yaitu nyeri haid. (Irianti, 2018).

Nyeri haid (*dismenorea*) adalah nyeri atau kram pada perut bagian bawah, yang muncul sebelum atau sewaktu menstruasi. Nyeri haid umumnya di rasakan oleh perempuan saat hari pertama menstruasi. Gejala nyeri haid ini dapat berupa rasa sakit yang muncul secara tidak teratur dan tajam, serta kram bawah perut yang menyebar ke bagian belakang, menjalar ke kaki, panggul, paha dan vulva (Nur Najmi Laila, 2019).

Dismenorea di sebabkan oleh produksi dan pelepasan prostaglandin yang berlebih, hal ini menyebabkan kontraksi otot polos, gejala dari *dismenorea* ini yaitu rasa nyeri perut, pelvis, mual, diare, pusing, tendensi payudara dan sakit punggung yang terjadi teratur setiap menstruasi (Pangastuti & Mukhoirotin, 2018).

Nyeri haid (*dismenorea*) ini merupakan keluhan ginekologis yang di sebabkan oleh ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah sehingga menimbulkan nyeri saat haid. Rasa nyeri ini merupakan hal umum yang dialami oleh wanita sesaat atau seblum menstruasi. Banyak wanita yang ketika mengalami ketidaknyamanan fisik akibat nyeri haid ini, setengah dari seluruh wanita menderita akibat *dismenorea* ini, nyeri ini dapat di gambarkan dengan nyeri ringan, sedang, dan berat (Arfailasufandi & Andiarna, 2018)

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata 50% wanita di dunia mengalami nyeri menstruasi. Menurut WHO dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi di seluruh dunia. Rata rata yang mengalami *dismenorea* ini wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dismenorea* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevelensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan prevelensi tertinggi di Finlandia (94%). Prevelensi tertinggi sering kali di jumpai oleh remaja wanita, yang di perkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% wanita mengalami *dismenorea* berat.

Kondisi ini sering kali tidak mendapat perhatian serius, meskipun dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari perempuan yang mengalaminya. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan pendidikan yang tepat sangat diperlukan untuk mengatasi permasalahan ini. SMA N 1 Delitua, sebagai lembaga pendidikan, memiliki peran penting dalam memberikan penyuluhan dan KIE (Komunikasi, Informasi,

dan Edukasi) mengenai dismenorea kepada siswinya, serta berperan dalam upaya penurunan nyeri dismenore di kalangan siswi.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan Di SMA N 1 Deli Tua yaitu Sosialisai Penyuluhan Dan KIE Mengenai Desminorea Serta Upaya Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja putri yang di lakukan meliputi beberapa tahapan yaitu:

1. Menentukan lokasi di laksanakan PKM
Disini kami sebagai Tim Telah sepakat dan setuju bahwasannya kegiatan pengabdian masyarakat ini di lakukan di SMA N 1 Deli Tua.
2. Melakukan survey ke lokasi dilaksanakannya PKM
Kami melakukan survey langsung ke lokasi di laksanakan kegiatan PKM pada selasa, 31 oktober 2023 serta memberikan surat pengantar dari institut kesehatan deli husada, dan juga kami menjelaskan kepada pihak sekolah bagaimana gambaran kegitan PKM ini berlangsung serta menentukan tanggal dilaksanakannya PKM yaitu pada Jumat, 3 november 2023.
3. Mempersiapkan segala hal yang berhubungan dengan kelancaran PKM
Kami juga dari Tim mempersiapkan berbagai hal yakni materi PKM, PPT PKM, cendra mata, souvenir, konsumsi dll.
4. Penentuan waktu sosialisasi penyuluhan dan kie mengenai dismenorea serta upaya penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 1 Deli Tua Program PKM ini Dilaksanakan pada pagi hari pukul 09.00 wib- Selesai
5. Khalayak sasaran pada Pengabdian masyarakat Penyuluhan dan KIE mengenai disemnorea serta upaya penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Deli Tua.

3. HASIL

Dari hasil di atas terlihat bahwa seluruh siswa putri di SMAN 1 Deli Tua yang hadir mengikuti kegiatan PKM sebanyak 40 orang yang terdiri dari seluruh perwakilan siswi putri dari setiap kelas mulai dari kelas X-XII. Dan dari 40 siswi tersebut masih sebgaiian kecil yang paham bagaimana upaya penurunan nyeri dismenorea ketika menstruasi. Hal ini perlu mendapat perhatian khusus di karenakan nyeri dismnorea ini sangat mengganggu aktifitas sehari-hari, salah satunya ketika sedang sekolah dan sedang dalam proses belajar. Para siswi akan menjadi tidak fokus belajar ketika merasakan nyeri dismenorea ini.





4. KESIMPULAN

Dismenorea, atau nyeri haid, adalah masalah umum yang dialami oleh banyak siswi SMA di seluruh dunia. Ini adalah kondisi yang sering kali tidak mendapat perhatian serius, meskipun dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup siswi yang mengalaminya. Oleh karena itu, penjelasan lebih rinci pada bagian ini akan menguraikan mengapa penyuluhan, KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi), dan upaya penurunan nyeri dismenore di SMA N 1 Delitua Tahun 2023 menjadi sangat penting.

1. Mengidentifikasi Dismenorea sebagai Masalah Umum: Penting untuk memahami bahwa dismenorea adalah masalah yang umum terjadi pada siswi SMA. Banyak di antara mereka mengalami nyeri haid, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kesekolahan dan kesejahteraan psikologis. Fakta ini menunjukkan bahwa upaya perlu dilakukan untuk mengatasi masalah ini.
2. Dampak Terhadap Kualitas Hidup: Dismenorea dapat memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup siswi. Rasa nyeri yang kuat dapat menyebabkan ketidaknyamanan, absen sekolah, atau penurunan produktivitas dalam belajar dan aktivitas ekstrakurikuler. Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat penting untuk membantu siswi mengatasi masalah ini dan menjalani kehidupan yang lebih produktif dan nyaman.
3. Peran Penting Sekolah: Sekolah, seperti SMA N 1 Delitua, memiliki peran yang krusial dalam membantu siswi mengatasi dismenorea. Sekolah adalah tempat di mana siswi menghabiskan sebagian besar waktunya selama masa remaja, dan ini adalah kesempatan yang baik untuk memberikan edukasi dan dukungan. Sekolah dapat

memberikan informasi mengenai dismenorea, gejala, dan metode penanganan yang tepat.

4. Pengembangan Pengetahuan dan Kesadaran: Penyuluhan dan KIE merupakan alat penting untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai dismenorea. Siswa perlu tahu apa yang mereka alami, mengapa itu terjadi, dan bagaimana mereka dapat mengelola kondisi tersebut dengan benar. Penyuluhan dan KIE dapat membantu mengurangi stigmatisasi seputar menstruasi dan membantu siswi merasa lebih nyaman dalam berbicara tentang masalah ini.
5. Upaya Penurunan Nyeri Dismenore: Bagian ini juga perlu menjelaskan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore. Ini termasuk perubahan gaya hidup, seperti pola makan yang sehat dan olahraga teratur, penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh profesional kesehatan, serta metode alternatif seperti terapi fisik atau terapi panas dingin. Semua ini adalah bagian dari pendekatan holistik untuk mengatasi dismenorea.
6. Pemberdayaan Siswa: Melalui penyuluhan, KIE, dan upaya penurunan nyeri dismenore, siswi dapat diberdayakan untuk mengelola kondisi mereka dengan lebih baik. Mereka akan dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang perawatan mereka dan memahami bahwa dismenorea adalah sesuatu yang bisa diatasi.

Saran

1. Berikan solusi praktis yang dapat diadopsi oleh siswi, seperti latihan pernapasan, pola makan sehat, atau teknik manajemen stres yang dapat membantu mengurangi nyeri dismenore. Tunjukkan bagaimana sekolah dan siswa dapat menerapkan solusi-solusi ini.
2. Tekankan pentingnya kolaborasi antara tenaga pendidik, siswa, dan tenaga medis dalam mengatasi masalah dismenorea. Diskusikan cara kerjasama ini dapat membantu siswi mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliana, W. D. (2019). Kolerasi antara coklat hitam dan desminorea, *Indian Journal Of Pharmaceutial Sciences*.
- Arfailasufandi, R., & Andiarna, F. (2018). Pengaruh Pemberian coklat Hitam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenorea. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Pencegahan Vol 2 (1), April 2018, 28*.
- Asrinah, dkk. (2011). Menstruasi Dan Permasalahannya. *Yogyakarta: Pustaka Panasea*.
- rianti. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. *Menara Ilmu. vol. XII, No.10, Hal:18-13*
- Judha, M., dkk. (2018). Teori pengukuran Nyeri. *Yogyakarta: Nuha Medika*
- Khairunnisa. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri haid. *Jakarta: pusat data dan informasi*
- Nugroho et al, "Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Siswi Sd Negeri 2," *Kesehatan*, vol. VI (1), pp. 36–42, 2015.
- Nurwana, Y. Sabilu, and A. F. Fachlevy, "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016," *J.*

- Ilm. Mhs. Kesehat. Masy. Unsyiah*, vol. 2, no. 6, p. 185630, 2017.
- R. T. Pangestu and T. Fatmarizka, “Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri : Literature Review,” *Pros. 16th Urecol Seri Mhs. Student Pap.*, pp. 735–744, 2022, [Online]. Available: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2378>
- Vera Yulandasari, “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore,” *J. Kesehat. Qamarul Huda*, vol. 10, no. 2, pp. 232–236, 2022.
- I. N. Wardhani and P. E. Suryanti, “Yoga Sebagai Upaya Meringankan Nyeri Haid Pada Remaja Perempuan,” *J. Yoga Dan Kesehat.*, vol. 3, no. 2, p. 195, 2020, doi: 10.25078/jyk.v3i2.1747.
- T. H. E. Effect, O. F. Boiled, B. A. Y. Leaves, O. N. Cholesterol, L. Reduction, and I. N. H. Suffers, “STIKes Insan Cendekia Medika Jombang,” 2020.
- . I., S. Herlina, and . N., “Edukasi Pemberian Stretching Dan Neuromuskular Taping Dalam Mengurangi Nyeri Haid Primer (Dismenore Primer) Pada Remaja Putri,” *J. Pengabd. Masy. Multidisiplin*, vol. 2, no. 2, pp. 76–81, 2019, doi: 10.36341/jpm.v2i2.683.