

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN DISMENORE DI MTSN 1 KOTA LHOKSEUMAWE

**Meutia Zuhra<sup>1</sup>, Inong Sri Rahayu<sup>2</sup>, Abdul Ghani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program DIII Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

<sup>2</sup>Program Profesi Ners STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

<sup>3</sup>Program S1 Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

Email: mzuhraa@gmail.com

### ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri di perut bagian bawah, terkadang menjalar sampai ke pinggang dan paha. Nyeri ini timbul sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Kurangnya pengetahuan siswi mengenai kesehatan reproduksi meliputi gangguan menstruasi. Hal ini dikarenakan para siswi tidak mendapat pengetahuan mengenai hal tersebut. Selain itu, walaupun mereka dapat mengakses secara bebas informasi mengenai kesehatan reproduksi namun tidak berasal dari pakar, sehingga kemungkinan mereka mendapatkan info yang tidak valid. Pihak Sekolah atau pihak kesehatan lain juga sangat minim melakukan penyuluhan atau pelatihan khususnya kesehatan reproduksi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, memberi pengetahuan dan pemahaman mengatasi gangguan menstruasi yaitu dismenore pada remaja wanita di MTsN 1 Kota Lhokseumawe dan memotivasi para remaja agar terus kreatif dan produktif selama masa menstruasi, agar menjadi remaja yang kreatif dan produktif. Metode pengabdian masyarakat adalah penyuluhan dengan tiga tahapan kegiatan meliputi tahap persiapan, implementasi dan evaluasi serta tindak lanjut. Hasil kegiatan ini menghasilkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan dismenore, kegiatan berjalan lancar dengan dukungan yang baik dan kehadiran 100%. Diharapkan pihak mitra untuk melanjutkan kegiatan penyuluhan kesehatan dan dijadwalkan secara berkala.

***Kata Kunci: Dismenore, nyeri haid, penyuluhan***

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen, sometimes radiating to the waist and thighs. This pain occurs before or during menstruation and lasts for a few hours to several days. Almost all women experience discomfort in the lower abdomen during menstruation. Lack of knowledge among female students about reproductive health includes menstrual disorders. This is because the students do not have any knowledge about it. In addition, although they could freely access information on reproductive health, it does not come from experts, so they may get invalid information. Schools or other health parties are also very minimal in providing counseling or training, especially about reproductive health. The purpose of this community service activity is to provide knowledge and understanding of overcoming menstrual disorders, namely dysmenorrhea in adolescent girls at MTsN 1 Lhokseumawe City and to motivate teenagers to be creative and productive during menstruation, in order to become creative and productive teenagers. The method used in this community service was counseling with three stages of activities including the preparation, implementation and evaluation stages. The result of this activity was an increase in the knowledge and*

*attitudes of adolescents towards the prevention of dysmenorrhea, the activity was carried out smoothly with good support and 100% attendance. It is hoped that partners will continue health education activities and are scheduled regularly.*

**Key Words: Counseling, dysmenorrhea, menstrual pain**

## PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri di perut bagian bawah, terkadang menjalar sampai ke pinggang dan paha. Nyeri ini timbul sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi (Sukarni, 2013). 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 (Dewi, 2012).

Data dari WHO diperoleh sejumlah 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Angka kejadian dismenorea di Amerika serikat 30-50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga.

MTsN 1 Kota Lhokseumawe memiliki siswi yang berada dalam usia setara dengan anak usia antara SMP dan SMA pada tahapan perkembangan yang masuk dalam usia remaja. Usia remaja memiliki salah satu ciri yaitu mengalami masa haid karena berkembangnya hormon reproduksi pada wanita, berupa hormon estrogen dan progesterone (Nurlaeli., et al., 2021). Berdasarkan penyebaran angket terhadap beberapa orang siswi, hampir semua menyatakan pernah mengalami gangguan haid berupa nyeri haid (dismenore).

Kurangnya pengetahuan siswi mengenai kesehatan reproduksi meliputi gangguan menstruasi, dikarenakan para siswi kurang mendapat pengetahuan mengenai hal tersebut. Selain itu, untuk menambah wawasan mengenai kesehatan reproduksi, para siswi memperoleh informasi seputar kesehatan reproduksi bukan dari pakar, sehingga

informasi yang didapatkan tidak valid. Pihak Sekolah atau pihak kesehatan lain juga sangat minim melakukan penyuluhan atau pelatihan khususnya kesehatan reproduksi.

Gangguan menstruasi khususnya dismenore dapat menjadi penghambat remaja wanita dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga, tidak kreatif dan produktifnya remaja tersebut, padahal mereka adalah penerus bangsa, yang harus dipupuk atau didampingi agar menjadi remaja yang kreatif dan produktif. Untuk meningkatkan kreatifitas dan produktifitas para remaja, perlu adanya pengetahuan untuk mengatasi dismenore, sehingga remaja wanita dapat beraktifitas seperti biasanya walaupun sedang masa menstruasi. Salah satu caranya dengan penyuluhan kesehatan tentang cara mengatasi dismenore untuk menjadi remaja kreatif dan produktif.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberi pengetahuan dan pemahaman tentang cara mengatasi, sikap dan cara menghadapi dismenore pada remaja wanita di MTsN 1 Kota Lhokseumawe serta Memotivasi para remaja agar terus kreatif dan produktif selama masa menstruasi, supaya menjadi remaja yang kreatif dan produktif. Kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa manfaat, baik langsung maupun tidak langsung bagi siswi MTsN 1 Kota Lhokseumawe, yaitu dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta sikap menghadapi dismenore dalam menjalankan aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun luar sekolah.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan yang partisipatif, ceramah dan diskusi. Kegiatan ini dilaksanakan di MTsN 1 Kota Lhokseumawe dan diperuntukkan bagi 100 peserta yang terdiri atas siswi kelas VII dan VIII dengan rentang usia 11-16 tahun. Kegiatan dilaksanakan oleh tiga orang tim pengabdian, dengan pembagian tugas sebagai berikut :

**Tabel Pembagian Tugas Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian**

<b>Tahapan</b>	<b>Uraian Tugas</b>	<b>Penanggung Jawab</b>
<b>Persiapan</b>	1. Survey awal 2. Penyebaran angket 3. Penyusunan instrumen	Ns. Inong Sri Rahayu, M.Kep.
<b>Implementasi</b>	1. Penyampaian materi 2. Penyebaran instrumen/media	Apt. Meutia Zuhra, M.Clin.Pharm
<b>Evaluasi</b>	1. Sesi tanya jawab 2. Konseling	Abdul Gani, SH., MH

Alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah *proyektor, laptop, mikrofon dan sound system*. Sedangkan instrumen atau media yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah *leaflet* dan media penyuluhan menggunakan *microsoft power point* dengan materi pengertian menstruasi, hal yang terjadi saat menstruasi, pengertian dismenore, penyebab dan gejala dismenore, derajat nyeri dismenore, cara mengatasi dismenore dan menjaga kebersihan saat menstruasi yang disampaikan selama 35 menit dilanjutkan 15 menit sesi tanya jawab dan diakhiri sesi konseling 10 menit.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di ruang kelas MTsN 1 Kota Lhokseumawe dan dihadiri oleh 100 siswi. Kegiatan pengabdian ini berupa penyampaian materi dan diskusi mengenai dismenore. Berdasarkan hasil wawancara, tanya jawab dan pengamatan selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa beberapa siswi sudah pernah mendengarkan tentang dismenore, namun belum terlalu paham secara rinci, mengenai jenis, ciri-ciri nyeri dismenore dan cara pencegahan dismenore. Kegiatan pengabdian ini memberikan hasil yang sangat signifikan dan terlihat dari hasil evaluasi yang dilakukan pada akhir kegiatan.

Kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan siswi mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Adapun dalam penyuluhan ini, beberapa siswi mengajukan pertanyaan tentang dismenore, hal ini menunjukkan kesadaran siswa MTsN 1 Kota Lhokseumawe terhadap dismenore dan melakukan konseling diakhir kegiatan mengenai pengalaman pribadi siswi. Dari keseluruhan pertanyaan yang diajukan oleh siswi, ada satu pertanyaan yang sering diajukan yaitu kenapa saat haid tidak semua mengalami dismenore? Hal ini disebabkan oleh perbedaan intensitas nyeri dismenore yang

dirasakan oleh setiap responden dapat disebabkan oleh perbedaan waktu dimulainya menstruasi dan perbedaan persepsi terhadap nyeri yang dialami (Amin., Purnamasari., 2020). Pentingnya pencegahan dismenore karena dismenore yang dirasakan menyebabkan remaja merasa sedih, murung, tertekan bahkan menimbulkan depresi akibat kekhawatiran mengenai apa yang terjadi pada dirinya. Nyeri haid menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid (Fauziah., et al., 2022).

Selain itu, kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi MTsN 1 Kota Lhokseumawe terhadap dismenore. Hal ini terlihat dari antusias siswi menjawab beberapa pertanyaan dari kuis yang diadakan diakhir kegiatan, semua jawaban siswi benar dan sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa ada perbedaan signifikan pengetahuan remaja tentang dismenore sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Fitri., et al., 2022). Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang dismenore sebagian masih berperilaku negatif dalam pencegahan dismenore karena tidak ada keinginan dari diri remaja putri tersebut untuk berubah dan menerima perubahan atau pengetahuan (Utami., Prastika., 2018). Maka, diharapkan kegiatan penyuluhan ini mendapatkan dukungan dari pihak mitra yaitu MTsN 1 Kota Lhokseumawe, sehingga dapat memberikan edukasi kesehatan kepada siswi, karena masih sangat sedikit kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan oleh pakar kesehatan langsung. Selain itu perlu adanya dukungan dari keluarga, teman dan lingkungan untuk melakukan perilaku yang benar dalam hal pencegahan dismenore, sehingga remaja putri tersebut memiliki pengalaman dalam hal pencegahan dismenore.

Berikut dokumentasi kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di MTsN 1 Kota Lhokseumawe :



**Gambar 1. Penyampaian Materi tentang Dismenore**



**Gambar 2. Pemberian Hadiah bagi Peserta yang Bertanya pada Sesi Tanya Jawab**



**Gambar 3. Foto Bersama setelah Kegiatan Selesai**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini disimpulkan bahwa: 1) sosialisasi dismenore pada remaja sangat penting karena dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, serta kesadaran siswa MTsN 1 Kota Lhokseumawe tentang dismenore dalam kehidupan sehari-hari; 2) tanggapan siswi MTsN 1 Kota Lhokseumawe terhadap pelaksanaan kegiatan ini sangat baik dan siswa dapat bertanya langsung kepada pakar apa yang belum dipahami. Hal ini terlihat dari antusias siswi mengikuti kegiatan dengan persentase hadir 100% serta mengikuti sampai akhir kegiatan dan terlibat dalam tanya jawab; 3) kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat menjadi kegiatan rutin yang dilaksanakan di MTsN 1 Kota Lhokseumawe.

Saran yang dapat disampaikan setelah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, yaitu: 1) mengingat besarnya manfaat kegiatan ini, maka perlu adanya kesinambungan dan monitoring program pasca kegiatan pengabdian, sehingga masyarakat dapat mempraktekkan cara pencegahan dismenore terutama pada remaja; 2) perlu adanya

kesinambungan kegiatan untuk meningkatkan pemahaman dan derajat kesehatan pada remaja khususnya siswi MTsN 1 Kota Lhokseumawe; 3) merencanakan kegiatan berkelanjutan, sebagai upaya meningkatkan pendidikan kesehatan di komunitas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini penulis sampaikan kepada kepala sekolah, kesiswaan, guru dan staff MTsN 1 Kota Lhokseumawe, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan. Selain itu, ucapan terima kasih atas dukungan yang telah diberikan baik moril maupun materil juga penulis sampaikan kepada Ketua dan Civitas STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe yang telah membantu, sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan lancar.

### REFERENSI

- Amin, M., Purnamasari, Y. 2020. *Penurunan Skala Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri Menggunakan Masase Effleurage*. Journal of Telenursing (JOTING), Vol. 2 No. 2 Hal. 142-149.  
Url: <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1440>
- Dewi, N. S. 2012. *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Fauziah, P., Kartini, K., Hikmah, H. 2022. *Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer di SMA Negeri 7 Tangerang*. IMJ (Indonesian Midwifery Journal), Vo. 5 No. 1 Hal. 23-27.  
Url: <https://doi.org/10.31000/IMJ.V5I1.6009.G3110>
- Fitri, L. M., et al. 2022. *Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang Dismenore*. Majalah Kesehatan Indonesia, Vol. 3 No. 1 Hal. 35-38. Url: <https://doi.org/10.47679/MAKEIN.202245>
- Nurlaeli, H., et al. 2021. *Pengetahuan dan Psikologi Anak SD Kelas Atas Saat Menghadapi Menstruasi Pertama Kali*. Jurnal Inspiratif Pendidikan, Vol. 10 No. 1 Hal. 54-66. Url: <https://doi.org/10.24252/IP.V10I1.16654>
- Sukarni, M. 2013. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Utami, V. W., Prastika, M. 2018. *Hubungan Pengetahuan tentang Dismenore dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2014*. Jurnal Kebidanan Malahayati, Vol. 1 No. 1.  
Url: <https://doi.org/10.33024/JKM.V1I1.535>