

Manajemen Edukasi terhadap Penurunan Dismenorea pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura

Arif Pristianto*, Nurul Fikri Mufidah, Farah Afifah Badzlina,
Nadia Salsabiela Mumtazi Luthfiyah, Ahmada Norma Syinta, Serilda Alya Madaniyah
Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta,
Sukoharjo, Indonesia

*Corresponding Author: arif.pristianto@ums.ac.id

Dikirim: 08-09-2022; Direvisi: 13-09-2022; Diterima: 14-09-2022

Abstrak: Menstruasi menjadi peristiwa penting bagi remaja putri yang pertama kali mengalami datangnya haid. Angka kejadian dismenorea primer di Indonesia sebanyak 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36%, paling banyak kejadian ini di wilayah Jawa Tengah. Pada beberapa kasus, wanita yang mengalami dismenorea. mengeluhkan nyeri haid dan dapat menghambatnya aktifitas sehari-hari. Mitra dari kegiatan pengabdian ini adalah PPTQ Al-Rasyid, Kartasura, Sukoharjo. Tujuan kegiatan penyuluhan ini memberikan wadah informasi kepada remaja putri PPTQ Al-Rasyid Kartasura dalam mengatasi penurunan nyeri haid dengan cara non-farmakologi dan mengetahui tingkat pemahaman terhadap edukasi tersebut. Terapi non-farmakologi seperti kompres hangat, *massage* dan *exercise* dapat membantu dalam penurunan nyeri haid. Metode edukasi yang diberikan dengan metode ceramah, video demonstrasi latihan dan penyebaran leaflet tentang penanganan dismenorea. Untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan dilakukan *pre-test* sebelum penyampaian materi dan *post-test* setelah diberi edukasi. Berdasarkan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* pada 75 responden terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 58,13 menjadi 84,1. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan terjadi peningkatan pemahaman remaja putri PPTQ Al-Rasyid Kartasura tentang manajemen penurunan nyeri haid dengan cara non-farmakologi.

Kata Kunci: Disminorea, remaja putri, terapi non farmakologi

Abstract: Menstruation is an important event for young women who experience menstruation for the first time. In Indonesia in 2013 the incidence of primary dysmenorrhea was 54.89% and secondary dysmenorrhoea 9.36% and Central Java the results were quite high. In some cases, women who experience dysmenorrhea. complains of menstrual pain and can inhibit daily activities. Partners of this service activity are PPTQ Al-Rasyid, Kartasura, Sukoharjo. The purpose of this outreach activity is to provide a forum for information for young women of PPTQ Al-Rasyid Kartasura in overcoming the reduction of menstrual pain in a non-pharmacological way and knowing the level of understanding of the education. Non-pharmacological therapies such as warm compresses, massage and exercise can help reduce menstrual pain. The educational method provided by the lecture method, video demonstration exercises and distribution of leaflets about the management of dysmenorrhea. To measure the level of understanding and knowledge, a pre-test was carried out before the delivery of the material and a post-test after being given education. Based on the results of the comparison of pre-test and post-test on 75 respondents there was an increase in the average score from 58.13 to 84.1. Participants were enthusiastic in participating in this activity and there was an increase in the understanding of PPTQ Al-Rasyid Kartasura girls about the management of reducing menstrual pain by non-pharmacological methods.

Keywords: Dysminorrhea, adolescents, non-pharmacological therapy

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode terjadinya perubahan pesat pada pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis dan intelektual. Masa remaja dibagi dua, yaitu masa remaja awal sekitar usia 11/12 sampai 16/17 tahun dan pada masa remaja akhir berkisar usia 16/17-18 tahun (Pristianto *et al.*, 2021). World Health Organization (WHO) pada tahun 2014 menetapkan bahwa usia remaja berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan remaja berada pada usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Peristiwa penting yang terjadi pada remaja putri yang mengalami datangnya haid pertama dinamakan *menarche* (Marmi, 2013). Menstruasi atau haid dapat dikatakan sebagai fase pendarahan yang terjadi setiap bulan karena meluruhnya dinding *uterus (endometrium)* yang di dalamnya terdapat banyak pembuluh darah. Pada saat menstruasi, beberapa wanita mengalami dismenorea atau nyeri haid. Nyeri haid ini dialami oleh perempuan saat menstruasi atau bahkan sebelum menstruasi. (Hanifa, 2021)

Dismenorea merupakan suatu fenomena simtomatik yang meliputi nyeri *abdomen*, kram hingga sakit punggung (Hanifa, 2021). rasa sakit yang dialami perempuan yang mengami dismenore saat menstruasi bervariasi, ada yang rasa sakitnya tidak parah dan tidak berlangsung lama, akan tetapi ada juga yang mengalami rasa sakit yang cukup parah dan sampai mengganggu aktifitas kesehariannya (Rahayu, 2012)

Angka kejadian dismenorea primer di Indonesia sebanyak 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36%, paling banyak kejadian ini di wilayah Jawa Tengah. Tingkat dismenorea ringan sebanyak 21,28% , tingkat dismenorea sedang 21,28% dan tingkat dismenorea berat 9,36% (Purnamasari, 2013).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pengasuh pondok serta hasil pengisian angket terkait haid, ditemukan 70% remaja putri PPTQ Al-Rasyid mengalami nyeri haid. Mayoritas santriwati mengeluhkan nyeri haid tersebut mengganggu aktivitas sehari-hari. Dalam penanganan dismenorea terdapat berbagai cara. Mulai dari bentuk farmakologi dan cara non- farmakologi seperti kompres hangat, *massage*, *stretching exercise* dan senam disminorea (Sari, 2013).

Peran fisioterapi sebagai tenaga kesehatan menjadi penting dalam hal ini dengan mengadakan kegiatan edukasi. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan informasi kepada remaja putri untuk menangani keluhan nyeri haid yang terjadi saat menstruasi khususnya dengan cara non-farmakologi. Tujuan diadakan kegiatan ini supaya mahasiswa dapat terjun dan ikut membantu menyelesaikan masalah yang ada di masyarakat sehingga informasi ini dapat diterapkan untuk mengurangi kasus nyeri haid pada remaja putri dan meningkatkan kualitas hidup (*quality of life*).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan di Aula Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura dengan serangkaian kegiatan yang ditawarkan kepada mitra sebagai intervensi problem yang ada di pondok pesantren tersebut sekaligus dapat

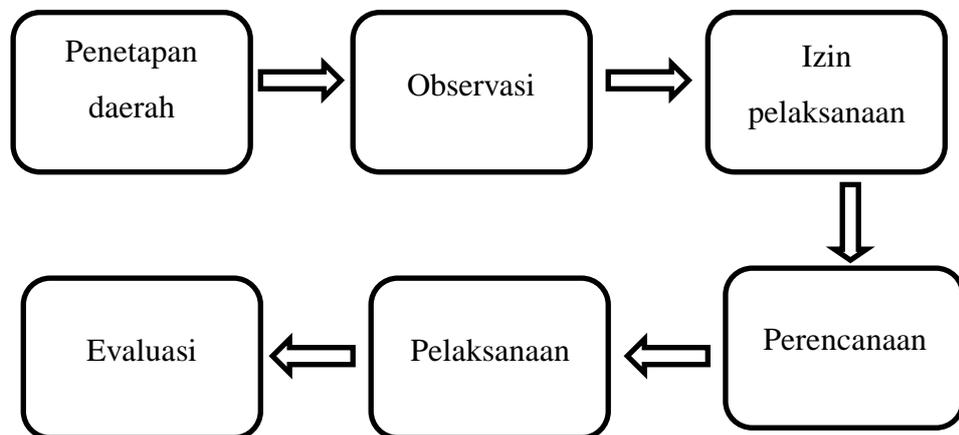


meningkatkan pemahaman dan pemberdayaan kesehatan reproduksi remaja. Berikut beberapa kegiatan yang telah dilakukan:

- Melakukan pencarian lokasi pengabdian masyarakat dan penetapan daerah sasaran di Kecamatan Kartasura.
- Melakukan observasi mengenai permasalahan mitra yang ada serta pengantaran surat izin kepada pengasuh PPTQ Al Rasyid Kartasura.
- Menyusun rencana untuk mengatasi permasalahan mitra dengan menyiapkan penyampaian materi penyuluhan, video demonstrasi dan *leaflet*.
- Penyuluhan dengan metode ceramah tentang manfaat terapi non-farmakologi seperti kompres hangat, *massage efflurage*, dan *exercise* melalui media *power point* untuk menangani nyeri haid.
- Penampilan video demonstrasi *stretching abdominal* kepada para remaja putri yang kemudian di praktikkan secara bersama dengan perwakilan masing-masing kelas di Aula Pondok Pesantren.
- Memberikan lembaran *pre-test* yang akan dikerjakan oleh para remaja putri sebelum penyampaian materi dan pemberian *post-test* setelah selesai kegiatan edukasi. Hal ini untuk menguji tingkat pemahaman para remaja putri tentang penanganan dismenorea.
- Melakukan pemasangan *leaflet* di majalah dinding pondok pesantren sebagai bentuk *follow up* dari kegiatan ini.
- Mengevaluasi serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

Kerangka Kerja

Untuk mempermudah tahapan kerja kegiatan ini, penulis menyusun kerangka kerja kegiatan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan 75 peserta remaja putri yang dilaksanakan di Aula Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura pada hari Minggu, 29 Mei 2022 pukul 15.30-17.30 WIB. Peserta mengerjakan *pre-test* sebelum mendapatkan materi. Kemudian pemberian materi menggunakan metode ceramah yang

disampaikan dengan media *power point*. Materi berisi tentang definisi, macam-macam dan penyebab dismenore, serta penanganan nyeri dengan terapi non-farmakologi.



Gambar 2. Kegiatan penyampaian materi

Dalam pengaplikasian *exercise* kepada para remaja putri, kami menampilkan video demonstrasi *exercise* yaitu tentang *stretching abdominal* dan di praktikkan oleh perwakilan setiap kelas. Metode demonstrasi digunakan untuk memberikan contoh latihan yang sudah dijelaskan dengan mengikuti gerakan dan mengikuti demonstrasinya.(Kurniawan, S. A., *et al.*, 2017).



Gambar 3. Mempratikkan video demonstrasi *exercise*

Dalam menguji pemahaman peserta atas edukasi yang telah diberikan, peserta diminta mengerjakan lembar *post-test* yang hasilnya akan dibandingkan dengan nilai *pre-test*. *Pre-test* dan *post-test* berperan sebagai pengukur dalam penelitian. Untuk melaksanakan metode ini, penelitian dilakukan terhadap satu kelas, tanpa kelas pembanding atau kelas kontrol.(Kristiani *et al.*, 2017).



Gambar 4. Pengerjaan *post-test*

Berikut ini adalah diagram batang deskripsi responden berdasarkan hasil *pre-test*.

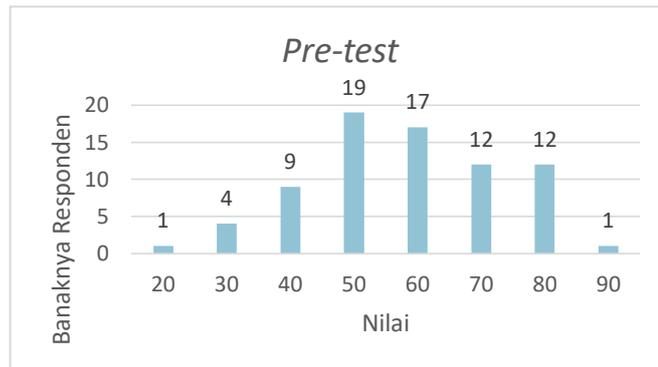


Diagram 1. Hasil *pre-test*

Hasil *pre-test* yang kami lakukan pada 75 responden, didapatkan nilai rata-rata keseluruhan yaitu 58,13. Terdapat 25 responden dengan nilai baik dan 50 responden dengan nilai kurang baik. Berdasarkan data tersebut diketahui masih kurangnya pengetahuan responden terhadap manajemen penurunan nyeri haid

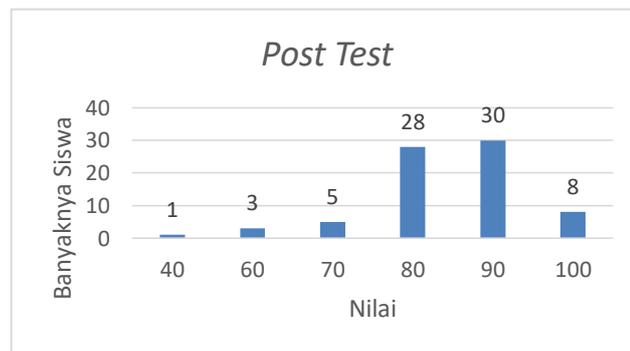


Diagram 2. Hasil *post-test*

Berdasarkan hasil *post-test* dari diagram tersebut nilai responden meningkat dengan nilai rata-rata 84,1. Sebanyak 71 responden mendapatkan nilai baik dan sangat baik dan 4 responden dengan nilai kurang baik.

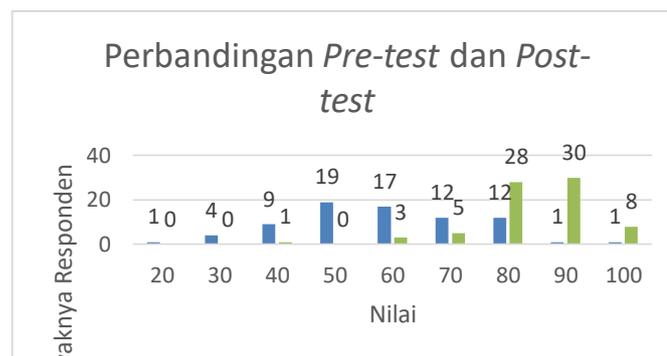


Diagram 3. Perbandingan *pre-test* dan *post-test*

Pada perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan pemahaman dari peserta terkait manajemen edukasi terhadap penurunan nyeri haid (dismenorea) dengan terapi non-farmakologis. Selama kegiatan berlangsung peserta terlihat antusias ikut serta dalam kegiatan edukasi ini dengan menyimak dan aktif bertanya.

Dalam *post test* juga terdapat evaluasi dari para peserta diantaranya: penyampaian materi cukup bagus, materinya mudah dimengerti, semakin paham tentang penanganan nyeri haid secara non-farmakologi, semakin sadar akan pengaruh *exercise* dalam menangani nyeri haid. Kegiatan diakhiri dengan penempelan *leaflet* di majalah dinding pondok.



Gambar 5. Pembagian konsumsi dan pemasangan *leaflet*

KESIMPULAN

Pendidikan reproduksi bagi remaja putri merupakan hal yang penting dan perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak termasuk fisioterapi sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang kami laksanakan pada hari Ahad tanggal 29 Mei 2022 pukul 15.30 WIB dengan sasaran 75 remaja putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid, kegiatan ini berhasil membuat para peserta antusias dengan pemaparan materi yang diberikan dan video demonstrasi *exercise*. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan pelajar, mahasiswa, maupun masyarakat umum. *follow up* kegiatan ini dengan memberi *leaflet* dan kuesioner. Saran khususnya bagi remaja putri agar dapat menerapkan cara non-farmakologi untuk mengatasi dismenorea primer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kita panjatkan ke Hadirat Allah Subhaanahu wata'aala karena atas karunia-Nya kami dapat menyelesaikan kegiatan penyuluhan ini yang berjudul "Manajemen Edukasi Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Al-Rasyid Kartasura" dengan baik. Ucapan terima kasih dihaturkan kepada instansi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta PPTQ Al Rasyid atas dukungannya dalam penyelesaian kegiatan penyuluhan ini. Kami selaku penulis mengakui bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan kami. Maka dari itu, kami menerima kritik dan saran agar sekiranya untuk penulisan selanjutnya dapat lebih baik. Sekian dan Terima Kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanifa, F. (2021). Edukasi Penatalaksanaan Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 02(03), 73–77. DOI: <https://doi.org/10.33221/jpmim.v2i03.1443>
- Hartati, H., Walin, W., & Widayanti, E. D. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effleurage terhadap Nyeri Disminore Hartati Walin Esti Dwi Widayanti Jurusan Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(3), 793–797. DOI: <https://doi.org/10.31983/jrk.v4i3.362>
- Indonesia, Kementerian kesehatan Republik. Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Ri Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015. Retrieved from: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- Kristiani, K. D., Mayasari, T., & Kurniadi, E. (2017). Pengaruh Pembelajaran STEM-PjBL terhadap Keterampilan Berpikir Kreatif. Prosiding SNPF (Seminar Nasional Pendidikan Fisika), 21, 266–274. Retrieved from: <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/snpf/article/view/1719>
- Kurniawati, S. A., Pristianto, A., & Soekiswati, S. (2021). Penyuluhan Keseimbangan untuk Atlet Tenis Lapangan dengan Program Ankle Strategy Exercise. *Jurnal Health Sains*, 2(12), 1685-1689. Retrieved from: <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i12.368>
- Marmi. (2013). *Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta* : Pustaka Pelajar
- Pristianto, A., Panggabean, H., Zulfatirrohman, A. I., Hidayah, F. N., Ulayya, F. K., & Mulyawati, N. I. (2021). Education on Prevention of Physical and Psychological Problems From Study From Home During the Covid-19 Pandemic Edukasi Pencegahan Permasalahan Efek Dari Study From Home Pada Masa Pandemi Covid-19. URECOL, 30–40. Retrieved from: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1553>
- Pristianto, A., & Rahman, F. (2018). *Terapi Latihan Dasar*. Muhammadiyah University Press.
- Ramadhani, Avi. (2015). *Bahagia Kala Haid Tiba*. Solo: Ar-Rijal Publishing
- Sari, W. P. (2013). Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non- Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Xi Di Sma Negeri 1 Pemangkat. Dunkin, M.J., Robert, B., & Biddle, B.J. (1974). *The Study of Teaching*. New York: Holt Rinehart and Winston. Retrieved from: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/7579/7717>

