



Penyuluhan Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi di Pondok Pesantren Al Kamal-Blitar

Poppy Farasari¹, Evita Widyawati², Friska Oktaviana², Nurhidayati³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Utama Abdi Husada Tulungagung, Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo, No. 1 Tulungagung, Indonesia 66223

²Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Utama Abdi Husada Tulungagung, Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo, No. 1 Tulungagung, Indonesia 66223

³Program Studi D3 Keperawatan, STIKES Utama Abdi Husada Tulungagung, Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo, No. 1 Tulungagung, Indonesia 66223

*Email koresponden: popfarsar5@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 06 Mar 2024

Accepted: 12 Jul 2024

Published: 31 Aug 2024

Kata kunci:

Dismenore;
Non-farmakologi;
Nyeri haid;
Remaja putri

Keywords:

Dysmenorrhea;
Menstrual pain;
Non-pharmacological;
Teenage girls

ABSTRAK

Background: Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang dialami oleh remaja putri selama menstruasi. Rasa nyeri pada perut atau yang disebut dismenore tersebut sering membuat remaja menjadi cemas, dan tidak bisa melakukan banyak aktivitas. Terapi non farmakologi dipercaya bisa mengurangi rasa nyeri haid. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penguatan tentang Penanganan Dismenore secara Non Farmakologi kepada santri remaja putri, sehingga diharapkan diharapkan bertambah pengetahuannya dalam mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi non farmakologi secara mandiri di pondok. **Metode:** Kegiatan dilakukan di Pondok Pesantren Terpadu Al Kamal Blitar, dilaksanakan pada 4 Maret 2024. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka dan dilaksanakan dengan penyuluhan interaktif kepada santri remaja putri. Santri putri dapat memahami bagaimana cara penatalaksanaan nyeri haid dengan terapi non farmakologi. **Hasil:** Santri putri paham bagaimana penatalaksanaan nyeri haid dengan terapi non farmakologi. **Kesimpulan:** Kegiatan penyuluhan ini mampu menambah pengetahuan dan pemahaman santri remaja putri.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea, or menstrual pain, is one of the complaints experienced by young women during menstruation. Pain in the stomach, or what is called dysmenorrhea, often makes teenagers anxious and unable to do many activities. Non-pharmacological therapy is believed to reduce menstrual pain. This service aims to reinforce the Non-Pharmacological Treatment of Dysmenorrhea to young female students so that it is hoped that their knowledge will increase in dealing with menstrual pain (dysmenorrhea) with non-pharmacological therapy independently at the boarding school. **Method:** The activity was conducted at the Al Kamal Blitar Integrated Islamic Boarding School on March 4, 2024. This activity was conducted face-to-face and with interactive counseling for young female students. Female students can understand how to manage menstrual pain with non-pharmacological therapy. **Results:** Female students understand how to manage menstrual pain with non-pharmacological treatment. **Conclusion:** This outreach activity increased the knowledge and understanding of young female students.



PENDAHULUAN

Remaja putri mengalami perubahan, salah satunya mengalami menstruasi atau haid. Merupakan hal yang alami bagi perempuan untuk mengalami haid, hal ini disebabkan oleh mulai bekerjanya hormon-hormon dalam tubuh mereka sebagai ciri kedewasaan secara seksual bagi remaja putri. Banyak hal yang dikeluhkan remaja saat haid, diantaranya yaitu nyeri haid atau dismenore. Haid adalah hal yang wajar dialami perempuan, karena hormone-hormon dalam tubuh remaja putri mulai bekerja dan sebagai tanda kedewasaan secara seksual (Febriani, 2019).

Ketika remaja menstruasi, tidak sedikit yang mengalami nyeri haid. Nyeri haid atau disebut dismenore terjadi karena kontraksi pada dinding otot bagian Rahim. Dismenore dapat diartikan sebagai kondisi menstruasi yang berat atau nyeri yang dirasakan saat haid. Nyeri haid ini dapat bervariasi dari nyeri samar, nyeri kuat dan sampai bisa mengganggu aktivitas (Febrianti, S., & Muslim, 2018). Dismenore adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim yang terjadi saat menstruasi. Nyeri tersebut disebabkan oleh mulainya menstruasi dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Dillah, 2020).

Nyeri haid mempunyai 2 kategori, yaitu nyeri haid primer menyebabkan nyeri ringan pada area sampai bawah pusar, lalu menjalar ke punggung, pinggang, paha dan kepala. Lalu pada nyeri haid sekunder, nyerinya dapat diketahui penyebabnya dalam 8-72 jam saat haid (Febrianti, 2017). Nyeri dismenore umumnya terjadi 1-3 tahun setelah menarche yaitu pada masa remaja atau pada usia 15-18 tahun. Banyak orang yang mengeluhkan kondisi ini, namun tidak banyak yang tahu cara mengobatinya (Dillah, 2020).

Penatalaksanaan nyeri haid dapat ditangani dengan beberapa cara, salah satunya dengan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri haid diantaranya adalah kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, minuman herbal kunyit asam, aromaterapi, relaksasi napas dalam, pijat/masase, olahraga dan melakukan hal yang disenangi (Idhayanti, R. I., Munayarokh, 2019). Terapi non farmakologis aman, mudah, murah dan minim terjadinya efek samping dibandingkan dengan terapi farmakologis (Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, 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 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).

Pengabdian terdahulu yang membahas tentang terapi non farmakologis terhadap nyeri haid atau dismenore adalah Edukasi Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Dengan Latihan Yoga Child Pose (Antri Ariani, 2022), Melalui media penyuluhan remaja putri diberikan materi terkait penanganan dismenore dan latihan Yoga berupa video langsung di praktekan kepada seluruh peserta. Rata-rata pretest didapatkan 54,6 dan adanya peningkatan pada saat posttest yaitu sebesar 86,6 pengetahuannya menjadi baik.

Pada Penyuluhan Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi ini, pelaksana tidak hanya memberikan satu tetapi memberikan informasi beberapa cara non farmakologi dalam penanganan dismenore. Seperti kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, minuman herbal kunyit asam, aromaterapi, relaksasi napas dalam, pijat/masase, olahraga dan melakukan hal yang disenangi. Hal tersebut mudah dilaksanakan dan mudah didapat di area pondok.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada santri remaja putri dalam penanganan nyeri haid secara non farmakologi secara mandiri agar tidak menimbulkan efek samping dan mudah didapatkan di pondok.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 2024 di Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal Blitar. Penyuluhan dilaksanakan di salah satu ruang kelas pondok Al Kamal Blitar. Penyuluhan ini ditujukan kepada 40 santri remaja putri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Media yang dipakai adalah leaflet. Jumlah sasaran sebanyak 40 santri remaja putri.

Perijinan

Sebelum dilakukan penyuluhan, dilaksanakan koordinasi dengan pihak pengurus pondok pesantren terpadu Al-Kamal.

Persiapan kegiatan

Selanjutnya dilaksanakan koordinasi dengan pengurus pondok terkait berbagai masalah Kesehatan yang sering dikeluhkan oleh santri putri, dan didapatkan santri putri banyak mengeluh nyeri haid. Kemudian Menyusun proposal dan materi berupa leaflet mengenai penanganan dismenore secara non farmakologi yaitu kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, minuman herbal kunyit asam, aromaterapi, relaksasi napas dalam, pijat/masase, olahraga dan melakukan hal yang disenangi.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan luring/tatap muka yang dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 2024 mulai pukul 15.30 WIB sampai selesai. Bertempat di ruang kelas pondok santri putri.

Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu santri remaja putri dapat mengetahui tentang bagaimana cara penanganan nyeri haid secara non farmakologi melalui media leaflet yang berisi kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, minuman herbal kunyit asam, aromaterapi, relaksasi napas dalam, pijat/masase, olahraga dan melakukan hal yang disenangi. Ceramah dan Diskusi dilakukan setelah materi diberikan dan diakhiri dengan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan penanganan dismenore secara non farmakologi dilaksanakan berjalan dengan lancar. Sebanyak 40 santri remaja putri di Pondok pesantren terpadu Al-Kamal Blitar antusia mendengarkan penyuluhan.

Terapi non farmakologi yang diberikan Ketika penyuluhan ini yaitu kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, minuman herbal kunyit asam, aromaterapi, relaksasi napas dalam, pijat/masase, olahraga dan melakukan hal yang disenangi. kompres hangat, mengoleskan minyak kayu putih, minuman herbal kunyit asam, aromaterapi, relaksasi napas dalam, pijat/masase, olahraga dan melakukan hal yang disenangi phlobotamins. Senyawa-senyawa ini berfungsi untuk mengurangi aktivitas otot dan sistem saraf (Safitri, M., & Safitri, 2018). Pemberian kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah, memberi ketenangan dan kesenangan klien, memperlancar pengeluaran cairan/exudata, meningkatkan aliran darah, mengurangi/menghilangkan rasa sakit, merangsang peristaltik, mengurangi nyeri, menurunkan kekakuan tulang sendi dan mengurangi kejang otot (Perry, 2015). Minyak kayu putih yang dioleskan dan dipijat secara lembut pada daerah yang nyeri, dapat memberikan rasa nyaman serta mengurangi nyeri yang ditimbulkan. Hal ini dapat terjadi karena minyak kayu putih dapat memberikan sensasi relaksasi pada otot dan sistem saraf. Minyak kayu putih melancarkan aliran darah pada kondisi yang mengalami nyeri sehingga peradangan dapat berkurang (Putri, & Muflikha, 2014).



Gambar 1. Kegiatan pembagian materi penyuluhan kepada para santri



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan materi dan tanya jawab

Penelitian oleh (Hasanah, 2014) menunjukkan bahwa, terapi akupresure bisa menurunkan tingkat nyeri disminor pada remaja sebesar 2,73 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak menerima terapi akupresure. Santri lebih paham mengenai dismenore dan penanganannya secara non farmakologi saat ditanya ulang, hal ini sejalan dengan Pengetahuan seseorang akan meningkat apabila kuantitas mendapatkan informasi juga diiringi dengan peningkatan (Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, 2019) 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.

Kegiatan penyuluhan atau Pendidikan Kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore (Syafriani, Elvina Indah, 2018). Penyuluhan melalui media leaflet dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan dari transfer informasi yang

diberikan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Puspita Sari, W., Rahmatullah, S., & Muthoharoh, 2021) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam mengatasi swamedikasi dismenore dengan obat tradisional. 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, F. M., Pratiwi, 2022).



Gambar 3. Foto Bersama pelaksana penyuluhan dengan santri remaja putri Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal Blitar

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Penyuluhan Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi pada santri remaja putri ini berjalan dengan lancar dan dapat menambah pengetahuan bagi santri remaja putri. Selanjutnya diharapkan para santri yang sudah mendapatkan penyuluhan bisa menerapkan penatalaksanaan dismenore secara non farmakologi secara mandiri dan bisa memberikan informasi kepada orang lain, sehingga ilmu yang didapat bisa menambah pengetahuan bagi santri dan orang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi berjalan dengan lancar. Dukungan dari berbagai pihak yang menyumbangkan waktu, tenaga dan sebagainya. Ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat kegiatan ini dari STIKES Utama Abdi Husada Tulungagung, Pengurus dan santri Pondok Pesantren Terpadu Al Kamal Blitar. Semoga amal dan kebaikan yang diberikan kepada kami akan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Antri Ariani. (2022). Edukasi Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Dengan Latihan Yoga Child Pose. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS LANCANG KUNING*, 107–112.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan mengenai dismenore. *Artikel Review. Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.

- Dillah, U. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di Kelurahan Benjala Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90.
- Febriani, Y. (2019). *Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercice Dan William's Flexion Exercice Dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore* (6th ed., p. 13). Menara Ilmu.
- Febrianti, S., & Muslim, F. R. (2018). Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 83–91.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 17, 157.
- Fithriyah, F. M., Pratiwi, E. N. (2022). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo 1. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Hasanah, O. (2014). Efektifitas Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja Putri. https://Www.Neliti.Com/Publications/1881_69/Efektifitas-Akupresur-Terhadapdismenore-Pada-Remaja-Putri, 1(1), 32–42.
- Husna, N. (2019). *Gambaran Aktivitas Olahraga Pada Penderita Dismenorhea Di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang*. 2.
- Idhayanti, R. I., Munayarokh, & M. (2019). Terapi Dalam Mengatasi Disminore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, III(2), 32–42.
- Perry, & P. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. EGC.
- Puspita Sari, W., Rahmatullah, S., & Muthoharoh, A. (2021). Pengaruh Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Swamedikasi Dismenore Dengan Obat Tradisional (Jamu Kunyit Asam) Di SMA Negeri 3 Pemalang. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*.
- Putri, & Muflikha, S. (2014). Article Review White Turmeric (Curcuma Zedoaria)): Its Chemical Substance And The Pharmacological Benefits. *Journal Majority*.
- Safitri, M., & Safitri, M. (2018). Efektifitas Minuman Kunyit Asam Dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1).
- Syafriani, Elvina Indah, M. R. (n.d.). Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Palembang. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 2020.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- 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.