



PENATALAKSANAAN TERAPI KOMPLEMENTER PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMINORE DI SMP MEKARMURNI SUKAKARYA KABUPATEN BEKASI

^{1*)} Aprilina Sartika ²⁾ Aria Wahyuni, ³⁾ Anisya

^(1,3) Program Studi Sarjana & Pendidikan Profesi Keperawatan Universitas Medika Suherman Cikarang, Jawa Barat

⁽²⁾ Program Studi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
email: ariawahyuni@gmail.com

ABSTRAK

Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri dari perempuan yang sudah mengalami transisi dari kanak-kanak ke dewasa dengan ditandai dari menarche (menstruasi pertama) sampai dengan menopause (berakhirnya masa menstruasi). Keluhan yang selalu dirasakan oleh remaja yang sedang mengalami datang bulan ialah dismenore. Dismenore atau nyeri haid merupakan gejala, bukan suatu penyakit. Dysmenorrhea merupakan suatu fenomena simptomatik yang meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari nyeri menstruasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan penatalaksanaan dismenorea pada remaja putri di SMP Mekarmurni Sukakarya. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah para siswi di SMP Mekarmurni Sukakarya yang akan diberi pelatihan tentang penatalaksanaan dismenorea. Metode yang digunakan berupa pre test, pelatihan dan post test. Hasil Post Test yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan penatalaksanaan dismenore melalui penyuluhan memberikan dampak yang sangat baik, dimana remaja putri di SMP Mekarmurni Sukakarya dapat melakukan penatalaksanaan penanganan disminore dengan Terapi Komplementer, yaitu akupresure dan senam disminore.

Kata Kunci : Menstruasi, Remaja, Disminore

ABSTRACT

Menstruation or menstruation is one of the characteristics of women who have experienced the transition from childhood to adulthood with marked from menarche (first menstruation) to menopause (end of menstruation). A complaint that is always felt by teenagers who are experiencing menstruation is dysmenorrhea. Dysmenorrhea or menstrual pain is a symptom, not a disease. Dysmenorrhea is a symptomatic phenomenon that includes abdominal pain, cramps and back pain. Gastrointestinal symptoms such as nausea and diarrhea can occur as symptoms of menstrual pain. The purpose of this community service is to provide dysmenorrhoea management training for young women at SMP Mekarmurni Sukakarya. The target of this community service is the students at SMP Mekarmurni Sukakarya who will be given training on dysmenorrhoea management. The methods used are in the form of pre-test, training and post-test. The results of the Post Test that have been carried out show that dysmenorrhea management training through counseling has a very good impact, where young women at SMP Mekarmurni Sukakarya can manage the management of dysminore treatment with Complementary Therapy, namely acupressure and dysminore gymnastics.

Keywords : Menstruation, Adolescence, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri dari perempuan yang sudah mengalami transisi dari kanak-kanak ke dewasa dengan ditandai dari menarche (menstruasi pertama) sampai dengan menopause (berakhirnya masa menstruasi). Keluhan yang selalu dirasakan oleh remaja yang sedang mengalami datang bulan ialah dismenore. Dismenore merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit di bagian perut dari mulai perut bagian bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian pinggang, punggung bawah dan paha (Fitriana, 2018).

Dismenore merupakan proses alamiah, yang sering terjadi pada remaja dan sangat mengganggu aktifitas remaja sehari-hari, bisa menyebabkan pusing, berkeringat dingin bahkan bisa sampai pingsan. Jika seperti ini, tentunya dismenore tidak boleh dibiarkan begitu saja. Dismenore harus diatasi dengan benar (Anurogo dan Wulandari, 2011). Sebagian besar remaja mengalami dismenore namun jarang pergi ke dokter. Dampak dismenore jika tidak segera diatasi akan menyebabkan ketegangan fungsi mental dan fisik remaja yang dapat menyulitkan aktivitas sehari-harinya.

Remaja umur 10-19 tahun merupakan seperlima dari populasi penduduk. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia pada tahun 2015 remaja berumur 15-19 tahun sebanyak 10.322.320 orang dan berumur 20-24 tahun sebanyak 10.315.706 orang dari 254,9 juta penduduk Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan (2012) di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Dampak dismenore pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara 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 terapi komplementer berupa terapi nutrisi dan herbal, terapi pijat dan akupunktur, aromaterapi, terapi musik, yoga, senam dan terapi suhu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Mekarmukti Sukakarya, maka diketahui bahwa jumlah siswi di sekolah tersebut sebanyak 40 orang, jumlah itu berasal dari kelas VII. Setelah dilakukan wawancara dengan 10 orang siswi, 7 diantaranya menjelaskan bahwa saat menstruasi datang sering mengalami nyeri pada daerah perut bawah dan 3 diantaranya menyebutkan nyeri yang dirasakan saat menstruasi tergolong nyeri berat hingga membuat tidak dapat melakukan aktivitas serta tidak dapat hadir di sekolah mengikuti proses belajar mengajar, saat nyeri timbul usaha yang dilakukan hanya berbaring ditempat tidur dengan harapan nyeri bisa hilang dengan sendirinya. Dan mereka mengatakan “ belum tahu bagaimana caranya mengatasi nyeri haid”.

Sejalan dengan itu permasalahan mitra adalah : a) Adanya aktifitas sekolah yang terganggu pada remaja putri disebabkan oleh Disminore. b) Belum adanya

pembinaan yang khusus dari Pembina UKS terkait masalah Disminore yang terjadi pada siswi di SMP Mekarmukti Sukakarya c) Belum pernah di laksanakan sosialisasi tentang pencegahan dan penanggulangan disminore pada remaja putri di SMP Mekarmukti Sukakarya.

METODE

Berdasarkan hasil Analisa dan masalah yang ada, maka solusi yang diberikan adalah, memberikan materi dan praktik terkait senam dismenore dan teknik akupresure untuk mengatasi nyeri disminore. Selain itu dari permasalahan yang muncul di susun berbagai alternative untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternative di pilih alternative yang paling memungkinkan untuk di laksanakan. Peserta kegiatan ini adalah siswi kelas VII SMP Mekarmukti Sukakarya berjumlah 40 orang bertempat di SMP Mekarmukti Sukakarya. Sebelum memulai pelatihan terapi komplementer siswi diberikan kuesioner pretest pengetahuan tentang Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Remaja Putri Dengan Disminore. Setelah mengisi kuesioner siswi akan mendapatkan materi pelatihan praktik terkait senam dismenore untuk mengatasi nyeri disminore yang disampaikan oleh pemateri dan tim yang berperan sebagai penyuluh dan fasilitator, Siswi di minta untuk mempraktekan kembali tahapan – tahapan senam dismenore dan teknik akupresure untuk mengurangi nyeri Dismenore. Adapun media yang digunakan nya yaitu menggunakan LCD,Laptop,Speaker.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama dalam pelatihan diawali dengan pemberian kuesioner (*pretest*) terkait pengetahuan remaja putri tentang terapi komplementer pada dismenore, Kemudian dilakukan pendidikan kesehatan dengan memberikan pemahaman kepada remaja mengenai nyeri haid meliputi pengertian, penyebab, cara mengatasi dengan terapi komplementer yaitu senam dismenore.



Kegiatan selanjutnya adalah senam dismenore untuk mengatasi nyeri dismenore . Praktek ini dilakukan bersama tim dan perwakilan siswi, kemudian tim mempraktekan Kembali Langkah-langkah atau tahapan senam dismenore dan teknik akupresure untuk mengatasi nyeri dismenore bersama siswi.



Kegiatan terakhir dalam PKM ini yaitu siswa mengisi soal *posttest* terkait pengetahuan remaja putri tentang terapi komplementer pada dismenore. Adapun hasil *pretest* dan *posttest* siswi Kelas VII SMP Mekar Murni tentang pengetahuan remaja putri tentang terapi komplementer pada dismenore adalah sebagai berikut :

Variabel		n	Rata-rata	Mi n.	Maks.
Pengetahuan	<i>Pretest</i>	40	6,67	4,00	7,00
	<i>Posttest</i>	40	8,00	6,00	9,05

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terkait pengetahuan tentang terapi komplementer pada dismenore didapatkan data peningkatan pengetahuan setelah dilakukan terapi komplementer pada dismenore sisiwi kelas VII di SMP Mekar Murni.



PEMBAHASAN

Siswa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di SMP Mekarmukti Sukakarya. Untuk melaksanakan Senam dismenore untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Di harapkan kepada pihak sekolah untuk Mengoptimalkan Program UKS terkait Penatalaksanaan Terapi Komplementer pada dismenore.

Kesimpulan yang dapat di ambil dari kegiatan ini tentang Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Remaja Putri Dengan Disminore di SMP Mekarmurni Sukakarya adalah peningkatan pengetahuan siswi mengenai pencegahan dan pelaksanaan terapi komplementer pada dismenore dengan cara mempraktekan senam dismenore dan teknik akupresure untuk meringankan dismenore.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian mengenai optimalisasi pertolongan pertama terhadap kejadian gawat darurat setelah diberikan materi mengenai tema tersebut, dari rata-rata 70 menjadi rata-rata 90 untu kelompok peer educator, dan rata-rata 67menjadi rata-rata 93. Ini membuktikan terdapat efektifivitas atau pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan untuk metode peer educator.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, Wulandari. 2011. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan Promosi, Permasalahan dan Penanganannya dalam Pelayanan Kesehatan dan Keperawatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dianawati. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas

X di SMKN 1 Depok Sleman
Yogyakarta. Medika Respati. 30.

Fitriani, S. 2011. Promosi Kesehatan.
Yogyakarta : Garaha Ilmu

Nurfadillah, A, Tambunan I, Vitniawati V.
2020. Literature Review :
Penatalaksanaan Non Farmakologi
Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore
Pada Remaja Putri. International
Journal of Hypertension. 1(1): 1–171.

Puji. 2010. Metodologi Penelitian Ilmu
Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Sanjiwani, I. A. 2017. Literature Review
Dismenore Primer Dan Penatalaksanaan
Non Farmakologi Pada Remaja.
Literature Review. 39.

Utami. 2013. Metodologi penelitian
kesehatan. Sidiarjo: Indomedia Pustaka.

WHO. 2019. Pengaruh Pendidikan
Kesehatan Tentang Dismenore
Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam
Menangani Dismenore. Media Ilmu
Kesehatan.

Wiretno M, Akmal. 2014. Hubungan Antara
Tingkat Pengetahuan Menstruasi
Terhadap Upaya penanganan Dismenore
Pada Siswi SMA Negeri 1 Bengkulu.
Ilmiah Kesehatan Diagnosis.