

**PENYULUHAN TENTANG DYSMENORRHOE DI
PANTI ASUHAN NING AMRIYAH SUPARDO KENDAL*****DYSMENORRHOEA HEALTH EDUCATION ON
NING AMRYAH SUPARDO KENDAL ORPHANAGE*****Maria Ulfah Kurnia Dewi¹, Dian Nintyasari Mustika², Nuke Devi Indrawati³**¹Pofesi Bidan, FIKKES, Unimus²³DIII Kebidanan, FIKKES, Unimusemail : mariaulfahkd@unimus.ac.id**ABSTRAK**

Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja Dysmenorrhoe harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia lebih dari 50 % perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian Dysmenorrhoe berdasarkan tingkatan di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% (Dysmenorrhoe primer) dan 9,36% (Dysmenorrhoe sekunder). Angka kejadian Dysmenorrhoe pada remaja di provinsi Jawa Tengah mencapai 56%. Tujuan Penyuluhan tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhoe di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan remaja mengenai penatalaksanaan Dysmenorrhoe. Berdasarkan analisa situasi kejadian Dysmenorrhoe di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal diperlukan peningkatan pengetahuan remaja tentang penatalaksanaan Dysmenorrhoe. Pendidikan kesehatan Dysmenorrhoe dilaksanakan dengan metode transfer IPTEKS yang dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima sebaiknya melalui proses, mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan penatalaksanaan dysmenorrhoe di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal. Bukti penelitian mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Kata kunci: penyuluhan kesehatan, dysmenorrhoe, remaja

ABSTRACT

Adolescent girls who experience menstrual pain disorders are very disturbing in the teaching and learning process. This makes it difficult for young women to concentrate because of the discomfort they feel when menstruation hurts. Therefore, at the age of teenagers, Dysmenorrhoe must be treated so that there is no worse impact. The incidence of menstrual pain in the world is more than 50% of women in every country experience menstrual pain. The incidence of dysmenorrhea based on levels in Indonesia is 64.52% consisting of 54.89% (primary dysmenorrhoea) and 9.36% (secondary dysmenorrhoea). The incidence of dysmenorrhea in adolescents in Central Java province reaches 56%. The purpose of Counseling on the Management of Dysmenorrhoe at the Ning Amriyah Supardo Kendal Orphanage is to increase knowledge and change adolescent health behavior regarding the management of dysmenorrhea. Based on the situation analysis of the Dysmenorrhoe incident at the Ning Amriyah Supardo Kendal Orphanage, it is necessary to increase adolescent knowledge about the management of Dysmenorrhoea. Dysmenorrhoea health education is carried out using the science and technology transfer method which is carried out at each stage using the principle that every information received should go through the process of listening, knowing, trying, evaluating, accepting, believing, and implementing. The result of this community service activity is an increase in knowledge of the management of dysmenorrhea at the Ning Amriyah Supardo Kendal Orphanage. Research evidence reveals that behavior based on knowledge is more lasting than behavior that is not based on knowledge.

Keywords: health education, dysmenorrhea, teenagers

PENDAHULUAN

Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja Dysmenorrhoe harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia lebih dari 50 % perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Sedangkan angka kejadian Dysmenorrhoe di Indonesia mencapai 55 %. Persentase Dysmenorrhoe diseluruh dunia lebih dari 50 % perempuan disetiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8 - 89,5% dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi dilaporkan pada tingkat remaja. Dari remaja yang mengeluh nyeri, nyeri berat 12 %, nyeri sedang 37 %, dan nyeri ringan 49 %. Angka kejadian Dysmenorrhoe berdasarkan tingkatan di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% (Dysmenorrhoe primer) dan 9,36% (Dysmenorrhoe sekunder). Angka kejadian Dysmenorrhoe pada remaja di provinsi Jawa Tengah mencapai 56%. Tujuan Penyuluhan tentang Penatalaksanaan Dysmenorrhoe di Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan remaja mengenai penatalaksanaan Dysmenorrhoe.

a. Penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat (Effendy, 1998). Ada 5 fase dalam penyuluhan kesehatan. Fase pertama berkaitan dengan teori Lawrence dan Green yang

menggambarkan kerangka *predisposing, reinforcing and enabling cause in education diagnosis and evaluation* dimana penyuluhan kesehatan berkaitan dengan perubahan-perubahan yang dapat mengubah perilaku dan membantu pencapaian tujuan yang diinginkan. Fase kedua adalah sensitisasi dimana tujuan dan hasil yang diharapkan berupa penambahan pengetahuan, perubahan kebiasaan dan proses menyadarkan orang lain dalam berperilaku. Fase ketiga yaitu publisitas dimana pada fase ini berkaitan dengan fase sebelumnya. Pada fase ini akan dirincikan materi penyuluhan lebih detail dengan penyataan sederhana dan ringkas. Fase keempat merupakan pendidikan kesehatan dalam arti umum yaitu terjalannya kontak pribadi antara orang yang memberi dan menerima informasi. Pembelajaran dapat tercapai jika ada kecocokan usaha pemberi dan penerima informasi tersebut. Untuk dapat memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan orang lain/mengubah konsep dalam bertindak penyuluhan kesehatan dilakukan melalui 31 situasi yang akrab dengan pendengarnya serta sesuai dengan kepribadiannya. Fase kelima adalah motivasi yang dibatasi pada upaya penghentian perilaku kompulsif (Pickett G, 2009). Penyuluhan kesehatan juga merupakan suatu proses yang mempunyai masukan dan keluaran untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu perubahan perilaku. Namun ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan penyuluhan tersebut seperti faktor masukan, faktor metode, faktor materi, pendidik atau petugas yang melakukannya serta alat bantu pendidikan yang

dipakai. Agar hasilnya optimal, maka faktor tersebut harus bekerja secara harmonis (Soekidjo Notoatmodjo, 2007).

b. Penatalaksanaan dysmenorrhoe

Dysmenorrhoe didefinisikan sebagai nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Nyeri ini dapat menyebar ke bagian belakang (punggung) atau bagian paha (Anurogo and Ari Wulandari, 2011). Selama siklus menstruasi, endometrium menebal untuk persiapan kehamilan. Setelah ovulasi dan sel telur tidak dibuahi, maka prostaglandin dilepaskan selama menstruasi akibat dari penghancuran sel-sel endometrium dan pelepasan resultan isinya. Prostaglandin dan mediator inflamasi lainnya dalam uterus menyebabkan uterus berkontraksi. Saat kontraksi otot uterus, mereka membatasi pasokan darah ke jaringan endometrium yang pada saatnya akan rusak dan mati. Uterus akan berkontraksi sehingga memeras jaringan dan endometrium akan meluruh. Akibat kontraksi ini, oksigen ke jaringan akan berkurang dan menyebabkan rasa sakit atau kram selama menstruasi yang dikenal dengan dysmenorrhea (Sukarni and Wahyu, 2013).

Penatalaksanaan

1) Relaksasi

Relaksasi merupakan perasaan bebas secara mental dan fisik dari ketegangan atau stress yang membuat individu memiliki rasa kontrol terhadap dirinya. Relaksasi yang efektif dilakukan ketika seseorang tidak terdistraksi oleh ketidaknyamanan/ nyeri

2) Distraksi

Distraksi Sistem stimulus kompleks akan menghambat

stimulus nyeri apabila seseorang menerima input sensorik yang cukup atau berlebih, dengan demikian maka seseorang itu akan mengabaikan bahkan tidak menyadari rasa nyerinya. Distraksi mengarahkan perhatian kepada suatu hal yang lain, dengan demikian akan mengurangi kesadaran akan adanya nyeri

3) Musik

Musik dapat mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri dan membangun respon relaksasi. Penting untuk membiarkan seseorang memilih jenis musik yang disukainya. Penggunaan earphone akan membantu seseorang untuk berkonsentrasi terhadap suara music dan tidak terganggu

4) Kompres hangat

Kompres hangat dengan memberikan rasa hangat kepada klien untuk mengurangi nyeri dengan cara melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Pemberian rasa sensasi hangat dapat mengurangi nyeri dan memberikan kesembuhan. Pemberian kompres hangat lebih efektif daripada kompres dingin bagi beberapa klien (Potter and Perry, 2010)

5) Akupresur

Klien dapat melakukan teknik akupresur secara mandiri menggunakan jari untuk memberikan tekanan pada titik akupresur untuk membebaskan ketegangan otot. Sama seperti akupunktur, akupresur kemungkinan bekerja dengan cara melepaskan endorphen untuk membebaskan nyeri

(Andarmoyo, 2013)

- 6) Olahraga
Teratur berolahraga bermanfaat untuk mengurangi dismenore karena akan memicu keluarnya hormon endorphen yang akan menghilangkan rasa nyeri (Kumalasari and Andhyantoro, 2013).

METODE

Pendidikan kesehatan Dysmenorrhoe dilaksanakan dengan metode transfer IPTEKS yang dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima sebaiknya melalui proses, mendengar, mengetahui, mencoba, mengevaluasi, menerima, meyakini, dan melaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlihat dari nilai pengetahuan mengenai penatalaksanaan dysmenorrhoe.

Tabel Distribusi Nilai Pengetahuan Peserta Penyuluhan mengenai Penatalaksanaan dysmenorrhoe

Tingkat Pengetahuan	N	%
Baik	9	60
Cukup	4	26,67
Kurang	2	13,33
Total	15	100

Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu Dysmenorrhoe, dimana bisa menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaan sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari. Respon perilaku terhadap nyeri dapat mencakup pernyataan verbal, perilaku vocal, ekspresi wajah gerak tubuh, kontak fisik dengan orang lain, atau perubahan respons terhadap lingkungan.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang

(*overt behavior*). Bukti penelitian mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Proses adopsi perilaku baru (berperilaku baru) dalam diri seseorang terjadi berurutan, yakni *awareness* (kesadaran), *interest* (ketertarikan), *evaluation* (pertimbangan). Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Pemberian informasi-informasi tentang cara-cara mencapai hidup sehat, cara pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hal tersebut. Pengetahuan akan menimbulkan kesadaran mereka dan akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya itu. Hasil atau perubahan perilaku dengan cara ini memakan waktu lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri (bukan karena paksaan). Suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (*overt behaviour*). Pembentukan sikap menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung. Keterampilan mempunyai beberapa tingkatan, yaitu persepsi (*perception*) dengan memilih tindakan yang akan diambil, respons terpinpin (*guided response*) dengan melakukan sesuatu

sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai, mekanisme (*mechanism*) dengan melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, adopsi (*adoption*) dengan melakukan tindakan yang sudah dimodifikasinya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut (Novita and Franciska, 2011).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa Umur yang cukup memengaruhi individu lebih matang memilih dan menyaring informasi yang diterima karena bertambahnya umur memengaruhi kemampuan intelektual seseorang dalam menerima informasi. Intelegensi seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku individu. Umur juga dikaitkan dengan semakin banyaknya pengalaman dan informasi yang diperoleh sehingga dapat membangun konsep diri yang baik dan mampu menumbuhkan kepercayaan diri dalam melakukan kegiatan (Himalaya D, 2016).

SIMPULAN

Simpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja perlu meningkatkan pengetahuan penatalaksanaan dysmenorrhoe, hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diserahkan kepada Panti Asuhan Ning Amriyah Supardo Kendal sebagai bahan pertimbangan untuk program peningkatan kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo (2013) 'Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri'. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Anurogo, D. and Ari Wulandari (2011) 'Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid'. Jogjakarta: CV Andi Offset.
- Effendy, N. (1998) 'Dasar-dasar keperawatan kesehatan'. Jakarta: EGC.
- Himalaya D (2016) Pengaruh

peminjaman alat perah simpan saji Air Susu Ibu (PSS-ASI) pada ibu bekerja terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Bandung: Universitas Padjadjaran.

- Kumalasari, I. and Andhyantoro, I. (2013) 'Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan', Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Novita, N. and Franciska, Y. (2011) Promosi kesehatan untuk kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Pickett G, H. (2009) Kesehatan Masyarakat Administrasi dan Praktik. Jakarta: EGC.
- Potter, P. and Perry, A. G. (2010) 'Buku Ajar Fundamental Keperawatan'. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekidjo Notoatmodjo (2007) 'Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan'. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukarni, I. and Wahyu (2013) 'Buku Ajar Keperawatan Maternitas'. Nuha Medika.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Menjelaskan Tentang Konsep Dysmenorrhoe



Gambar 2. Menjelaskan penatalaksanaan dysmenorrhoe