

PENATALAKSANAAN DISMENORE NON FARMAKOLOGIS PADA KELOMPOK REMAJA PUTRI SMK BHAKTI KENCANA TASIKMALAYA

Hilman Mulyana^{1*}, Baharudin Lutfi S¹, Septiandi Eka Darusman¹, Rikky Gita Hilmawan², Iis Sopiah Suryani¹, Maria Ulfah Jamil¹, Novianti Rizky Amelia²

¹ Fakultas Keperawatan, UPPS PSDKU Tasikmalaya, Universitas Bhakti Kencana

² Fakultas Ilmu Kesehatan, UPPS PSDKU Tasikmalaya, Universitas Bhakti Kencana

Informasi Artikel

Diterima: 05 Oktober 2024
Direvisi: 10 November 2024
Terbit online: 18 Desember 2024

Kata Kunci

Akupresure, Chia Seed, Dismenore,
Ikan Sarden,

Penanggung Jawab

Phone: (+62) 813 2000 9831
E-mail: hilman.mulyana@bku.ac.id

ABSTRAK

Kasus dismenore primer dan anemia masih menjadi masalah bagi kebanyakan kelompok remaja putri, bahkan mengalami nyeri dengan kategori berat hingga dapat mengganggu rutinitas kesehariannya. Jika dilihat secara epidemiologi, dismenore banyak dialami pada usia 17 - 24 tahun, namun berkurang seiring bertambahnya usia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya, Meningkatkan pengetahuan siswi, Dalam jangka panjang agar terhindar dari melahirkan anak dengan kondisi stunting, Menurunkan angka kesakitan siswi, serta Meningkatkan produktivitas siswi dalam bidang akademik. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari senin, 18 November 2024 bertempat di GOR SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya dan dihadiri oleh 120 orang, dengan rincian 35 siswa dan 85 siswi, hadir pula bapak kepala sekolah beserta guru BP serta bapak ibu guru lainnya. Kegiatan diawali dengan pembukaan, penyajian materi, demonstrasi dan diskusi. Hasil akhir dari kegiatan edukasi dan demonstrasi ini berjalan dengan baik dengan diketahuinya peningkatan pengetahuan dari 65.0% sebelum diberikan intervensi menjadi 85.89% setelah diberikan intervensi. Bagi TIM pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat memberikan materi demonstrasi mengenai penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis dalam bentuk lain.

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Kasus dismenore primer dan anemia masih menjadi masalah bagi kebanyakan kelompok remaja putri, bahkan mengalami nyeri dengan kategori berat hingga dapat mengganggu rutinitas kesehariannya. Jika dilihat secara epidemiologi, dismenore banyak dialami pada usia 17 - 24 tahun, namun berkurang seiring bertambahnya usia (Allan Dong, MD, Kirsten J Sasaki, MD, 2021). Prevalensi dismenore hamper tersebar di seluruh dunia antara 15,8% - 9,5%, seperti negara di Bangladesh 59,8%, Mesir 34%, Korsel 0,9% (De Sanctis et al., 2016), dan Italia 84,1% (Ju et al., 2014).

Indonesia sebagai salah satu negara dengan populasi terbanyak di dunia, secara epidemiologi prevalensinya belum diketahui dengan pasti. Hasil penelitian tahun 2019 di kota Denpasar diketahui prevalensinya 74,42% dengan proporsi paling tinggi usia 14 - 16 tahun (Rebecca Mutia et al., 2019), serta pada remaja putri 90% jika dibandingkan usia dewasa 25% (De Sanctis et al., 2016). Penelitian pada tahun 2023 diketahui mahasiswi yang mengalami dismenore dengan kategori nyeri berat 27%, sedang 42%, dan ringan 31% (Dewi et al., 2023).

Dibeberapa negara wanita yang mengalami dismenore, diketahui 21% - 96% melakukan pengobatan secara mandiri terutama memilih secara non farmakologis (De Sanctis et al., 2016). Situasi yang sama terjadi di Indonesia cara non farmakologis dipilih hampir 69% sebagai penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri dismenore (Dewi et al., 2023). Dismenore primer disebabkan oleh ketidakseimbangan kadar prostaglandin yang meningkat dalam darah menjelang menstruasi hingga menimbulkan kontraksi otot rahim, jika terlalu kuat akan menekan pembuluh darah sehingga suplai oksigen menjadi terhambat yang menyebabkan nyeri dan kram dibagian perut bawah (Marliany et al., 2023).

Urgensi Masalah Mitra

Hasil wawancara dengan guru BK SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya didapatkan data kualitatif dikarenakan data kuantitatif tidak terdokumentasi dengan baik hanya menyampaikan bahwa siswi-siswi banyak yang absen sekolah dengan alasan sakit, disampaikan alasannya karena nyeri haid. Disampaikan juga prevalensi nyeri haid selama kurun waktu satu semester diperkirakan kurang lebih 10 siswi yang setiap bulan rutin tidak sekolah, Keadaanya

bervariasi ada yang sakit tidak masuk sekolah dan ada juga yang dispensasi karena sakit sehingga memerlukan istirahat di UKS. Situasi tersebut secara tidak langsung menyebabkan permasalahan akademik karena siswi banyak yang meminta izin sakit atau dispensasi untuk tidak masuk kelas karena nyeri haid. Dismenore yang dialami siswi akan dialami setiap bulan mengikuti siklus menstruasi, jika keadaan ini tidak diatasi maka dipastikan siswi setiap bulan akan mengalami dismenore sehingga perlu remaja putri ini mengetahui dengan pasti dan benar mengenai penatalaksanaan dismenore.

Konsumsi makanan pengontrol prostaglandin merupakan alternatif non farmakologis. Seperti diketahui ikan sarden dan chia seed kaya mengandung omega-3 yang berperan menghalangi enzim COX 1 untuk mengubah omega-6 menjadi prostaglandin (Zora Degrandpre, 2023). Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi omega-3 dengan penurunan dismenore (Famimah et al., 2017). Produksi prostaglandin dapat dikurangi dengan omega-3, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) (Sadeghi et al., 2018).

Hasil penelitian ketua pengusul yang berjudul "Efektivitas Konsumsi Ikan Sarden Dalam Mengontrol Dismenore Dan Anemia Pada Kelompok Remaja Putri" adalah kandungan omega-3 dan Fe pada ikan sarden kemasan kaleng terbukti efektif dalam mengontrol nyeri dismenore dan meningkatkan kadar Hemoglobin dalam mencegah terjadinya anemia pada kelompok remaja putri dengan nilai Asymp. Sig. sama-sama < 0.005 yaitu skala nyeri Dismenore 0.005 dan peningkatan kadar Hemoglobin 0.014. Masih penelitian dari ketua pengusul tentang efektivitas konsumsi biji Chia seed dalam mengontrol dismenore, skala nyeri nilai Z sebesar -3.272 dengan Asymp. Sig. $0.001 < 0.05$, serta peningkatan kadar Hemoglobin nilai Z sebesar 0.001 dengan Asymp. Sig. $0.014 < 0.05$, maka dari hasil uji tersebut karena nilai Asymp. Sig. sama-sama < 0.005 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya penurunan skala nyeri ismenore dan peningkatan kadar Hemoglobin setelah diberikan intervensi berupa mengonsumsi biji chia seed berturut-turut selama tiga hari sebelum remaja tersebut mengalami dismenore.

Permasalahan Mitra

Permasalahan mitra saat ini mengenai kasus prevalensi dismenore pada kelompok

remaja putri siswi SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya, disepakati antara Tim pengusul dan Mitra untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang penatalaksanaan nyeri dismenore. Tim akan memberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan hasil diseminasi penelitian dari ketua Tim pengusul tersebut secara langsung tatap muka, menggunakan media poster dan video yang menarik sesuai usia perkembangan siswi. Diakhir kegiatan siswi akan diberikan ikan sarden kemasan kaleng dan biji chia seed, namun jumlahnya terbatas yang bertujuan sebagai stimulus agar siswi mau mengonsumsi ikan sarden dan biji chia seed sebagai alternatif penatalaksanaan dismenore secara non farmakologis.

Solusi Penanganan Masalah Mitra

Tim mengadakan kegiatan edukasi kesehatan dengan target seluruh siswi yang ada disekolah tidak hanya yang mengalami dismenore saja, adapun kegiatan berupa:

- a. Desiminasi hasil penelitian ketua Tim pengusul berupa edukasi kesehatan masalah dismenore dan demonstrasi 4 titik pijat akupresur
- b. Pretest-postest untuk mengukur pengetahuan siswi tentang penatalaksanaan dismenore
- c. Pembagian sampel ikan sarden kemasan kaleng dan biji Chia seed
- d. Demonstrasi 4 titik akupresure

Tujuan Kegiatan

Adapun yang menjadi tujuan dari kegiatan ini adalah:

- a. Meningkatkan pengetahuan siswi tentang penatalaksanaan non farmakologis masalah dismenore
- b. Mempersiapkan siswi dalam jangka panjang agar terhindar dari melahirkan anak dengan kondisi stunting sesuai dengan program provinsi Jawa Barat “Jabar Zero New Stunting”
- c. Menurunkan angka kesakitan siswi akibat dismenore
- d. Meningkatkan produktivitas siswi dalam bidang akademik

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan metode ceramah berupa presentasi materi “Teori Dismenore, Penatalaksanaan non farmakologis, Ikan Sarden, Chia Seed”, “Teori Akupresur, Pijat 4 Titik Akupresur” dan

demonstrasi “Pijat 4 Titik Akupresur”. Pelaksanaannya dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Identifikasi kebutuhan mitra, berdasarkan hasil survey dan wawancara dengan guru BP dari mitra diketahui data kesakitan siswi akibat dismenore cukup tinggi, angka absensi dan dispensasi siswa akibat sakit cukup tinggi
- e. Perancangan, disepakati dengan mitra untuk pemecahan masalah tersebut akan dilakukan dengan cara meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan dismenore secara non farmakologis melalui edukasi kesehatan dan demosntrasi 4 titik pijat akupresur
- b. Pembuatan, tim direncanakan akan menyampaikan desiminasi hasil penelitian ketua Tim pengusul berupa PPT materi, pembuatan poster dan video
- c. Pelaksanaan, tim sebelum dan sesudah pelaksanaan memberikan pretest-postest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi perihal penatalaksanaan dismenore secara non farmakologis untuk mengukur keberhasilan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh TIM diselenggarakan pada hari Senin, 18 November 2024 bertempat di GOR SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya dan dihadiri oleh mayoritas siswi sebagai sasaran utama dari kegiatan ini, hadir pula bapak kepala sekolah beserta guru BP serta bapak ibu guru lainnya.



Gambar 1.
TIM dan Audiens

Program edukasi kesehatan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah menjadi program yang berkelanjutan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap

kelompok remaja dalam mencegah munculnya berbagai penyakit (Indaryati et al., 2018).

Implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan melakukan pretest berupa kuesioner melalui link Google Form sebelum dilakukan edukasi untuk menilai tingkat pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis. Kegiatan ini ditujukan kepada kelompok remaja khususnya siswi-siswi sebagai sasaran peserta kegiatan. Adapun materi yang disampaikan berupa teori dismenore, penatalaksanaan non farmakologis berupa Ikan Sarden dan Chia Seed, serta teori Akupresur dan Pijat 4 Titik Akupresur sekaligus di demonstrasikan.



Gambar 2.
Proses Edukasi dan Diskusi



Gambar 3.
Proses Demonstrasi

Setelah rangkaian kegiatan edukasi dan demonstrasi disampaikan, selanjutnya dilakukan

evaluasi post-test berupa kuesioner melalui link Google Form sebagai bentuk evaluasi ke dua setelah post test.

Ditanyakan kembali beberapa pertanyaan tentang apa yang harus dilakukan jika mengalami dismenore secara non farmakologis berkaitan dengan materi dan demonstrasi yang disampaikan. Beberapa kelompok siswi menjawab dengan jawaban sesuai dengan materi yang di sampaikan, seperti definisi dismenore, kandungan omega 3 yang terdapat pada ikan sarden dan chia seed termasuk cara penyajiannya, serta jika dismenore tidak dapat ditahan ataudikendalikan maka sebaiknya segera ke dibawa ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk segera di periksa.

Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 120 orang, dengan rincian 35 siswa dan 85 siswi. Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test dapat ditampilkan sebagai berikut:

Nama Sekolah	Pre-Test			Post-Tes			Kenaikan
	Nilai	Nilai Max	%	Nilai	Nilai Max	%	
SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya	1560	2400	65.0	2405	2800	85.89	20.89

Tabel 1.
Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pengetahuan kelompok remaja (siswi) tentang penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis sebelum diberikan edukasi dan demonstrasi memiliki nilai 65.0%, setelah diberikan intervensi mengalami kenaikan menjadi 85.89% maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diketahui dapat meningkatkan pengetahuan siswi sebanyak 20.89%.

Masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dari kelompok usia 10 hingga usia 19 tahun. Pada tahap remaja merupakan perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Investasi yang tepat saat usia remaja akan menjadi dasar bagi kehidupan yang lebih baik di masa yang akan datang. Selama fase ini, remaja akan membentuk pola sikap/perilaku termasuk

aktivitas yang berkaitan dengan kebutuhan kesehatan seksual. Saat masa usia remaja dibutuhkan adanya pelayanan kesehatan yang mampu diterima, efektif serta mendukung untuk menjaga kesehatan termasuk kesehatan system reproduksi (World Health Organization, 2022).

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya terkait dengan edukasi dengan berbagai media, diantaranya hasil akhir dari salah satu kegiatan penyuluhan diketahui sebanyak 91,6% remaja yang memberikan tanggapan yang positif dan mengalami peningkatan pemahaman tentang dismenore serta terjadi peningkatan pengetahuan dari rata-rata skro sebelumnya 5.28 menjadi 7.47 yang terlihat dari bukti adanya antusias kelompok remaja ketika mendengarkan materi dan menjawab pertanyaan – pertanyaan yang diajukan oleh pemateri serta terlihat adanya daya tarik yang besar dari peserta untuk menerapkan apa yang telah sampaikan (Dolang et al., 2023).

Hasil penelitian yang dicapai oleh Putri et al., (2023) diketahui adanya peningkatan pengetahuan pada kelompok remaja putri mengenai dismenorea dengan presentase hasil pretest 14% yang dikategorikan berpengetahuan baik, 71% berpengetahuan cukup, dan 14% berpengetahuan kurang setelah dilakukan penyuluhan didapatkan presentase hasil posttest dengan kategori berpengetahuan baik 71% dan berpengetahuan cukup 29%.

Sama halnya dengan demonstrasi pijat 4 titik akupresur yang diberikan, (Rifiana et al., 2023) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat akupresur pada kelompok remaja putri diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelah dilakukan pijat akupresur diperoleh nilai rata-rata 2,13. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat akupresur terhadap dismenore pada kelompok remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Tahun 2022 dengan p value 0,000. Penelitian lain menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi akupresur memiliki rata-rata kelompok remaja putri mengalami efek pengurangan derajat rasa nyeri menstruasi (dismenore) sebesar 1,27 (Hasanah et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dan pengamatan terhadap semua kegiatan edukasi dan demonstrasi yang telah dilaksanakan

bersama mitra SMK Bhakti Kencana Tasikmalaya khususnya kelompok remaja putri dapat disimpulkan bahwa edukasi dan demonstrasi berjalan dengan baik dengan diketahuinya peningkatan pengetahuan dari 65.0% sebelum diberikan intervensi menjadi 85.89% setelah diberikan intervensi. Persentase tersebut juga terlihat dari adanya antusias kelompok remaja putri ketika menyimak, mendengarkan dan mendemonstrasikan materi dan menjawab pertanyaan yang diajukan.

Dalam jangka panjang kelompok remaja siswi ini yang sudah mengetahui penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis mampu terhindar dari melahirkan anak dengan kondisi stunting, dan menurunkan angka kesakitan siswi akibat dismenore sehingga kegiatan akademik roduktivitasnya tidak terganggu.

Bagi TIM pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat memberikan materi demonstrasi mengenai penatalaksanaan dismenore secara non-farmakologis dalam bentuk lain.

REFERENSI

- Allan Dong, MD, Kirsten J Sasaki, MD, F. (2021). *Dysmenorrhea*. Medscape Logo. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholly, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Biomedica*, 87(3), 233–246.
- Dewi, A. R., Fraitasari, D. Y., & Sari, P. M. (2023). Gambaran Kejadian dan Manajemen Penatalaksanaan Dismenorea Primer pada Mahasiswa Coas Fakultas Kedokteran Gigi. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 46–51. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3113>
- Dolang, M. W., Djarami, J., Dusra, E., & Simanjuntak, Y. F. (2023). EDUKASI PENANGANAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.11743>
- Famimah, F., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. (2017). Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada

- Remaja. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 268. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18249>
- Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., Deli, H., & Keperawatan, F. (2020). Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 1. <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>
- Indaryati, S., Anggraini, N., Pranata, L., & Panjaitan, N. S. (2018). PENDIDIKAN KESEHATAN: STRATEGI MENCEGAH PERILAKU BERISIKO HIV/AIDS (SEKS BEBAS DAN PENYALAHGUNAAN NAFZA). In *Jurnal Abdimas Musi Charitas* (Vol. 6, Issue 1).
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- Marliany, H., Sukmawati, I., Septiani, H., & Nurhidayah, A. S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. 5(1).
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi dismenorea pada remaja sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi. 7(1), 1–2.
- Rebecca Mutia, A., Ani, L. S., & Sucipta, W. C. wulan. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, V(1), 37–42. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sadeghi, N., Paknezhad, F., Rashidi Nooshabadi, M., Kavianpour, M., Jafari Rad, S., & Khadem Haghighian, H. (2018). Vitamin E and fish oil, separately or in combination, on treatment of primary dysmenorrhea: a double-blind, randomized clinical trial. *Gynecological Endocrinology*, 34(9), 804–808. <https://doi.org/10.1080/09513590.2018.1450377>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent Health*. https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health#tab=tab_1.
- Zora Degrandpre, N. (2023). Cara Menurunkan Prostaglandin: Apa Mengubah Diet Bisa Membantu? WikiHow. <https://id.wikihow.com/Menurunkan-Prostaglandin-Secara-Alami-dengan-Makanan#Referensi>