

## EDUKASI NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA USIA REMAJA DI SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA

Yulia Adhistry

### ABSTRAK

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.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pelatihan penatalaksanaan dismenorea pada remaja putri di SMAIT Abu Bakar Yogyakarta. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah para siswi di SMAIT Abu Bakar Yogyakarta yang akan diberi penyuluhan tentang penatalaksanaan dismenorea. Pengabdian masyarakat dilaksanakan 1 hari di SMAIT Abu Bakar Yogyakarta.

Metode yang digunakan berupa presentasi, sebelum melakukan penyuluhan diadakan tanya jawab mengenai disminore. Pre Test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang penatalaksanaan dismenorea. Kemudian dilakukan penyuluhan tentang penatalaksanaan dismenorea. Setelahnya itu dilakukan tanya jawab.

Hasil Post Test yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai dismenore melalui penyuluhan memberikan dampak yang sangat baik, dimana remaja putri di SMAIT Abu Bakar Yogyakarta dapat melakukan penatalaksanaan penanganan disminore dengan cara terapi pijat dan akupuntur, aromaterapi, terapi musik, yoga dan terapi suhu.

**Kata Kunci:** dismenore, menstruasi, remaja putri

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a natural process, which often occurs in adolescents and greatly disrupts the daily activities of adolescents, can cause dizziness, cold sweats and even fainting. If it's like this, of course, dysmenorrhea should not be left alone. Dysmenorrhea must be handled properly.*

*The purpose of this community service is to provide training in the management of dysmenorrhea for young women at SMAIT Abu Bakar Yogyakarta. The target of this community service is the students at SMAIT Abu Bakar Yogyakarta who will be given counseling about the management of dysmenorrhea. The community service was held for 1 day at SMAIT Abu Bakar Yogyakarta.*

*The method used is in the form of a presentation, before carrying out counseling a question and answer session is held regarding dysmenorrhea. The Pre Test was conducted to determine students' initial knowledge about the management of dysmenorrhea. Then counseling about the management of dysmenorrhea is carried out. After that, a question and answer session was held.*

*The results of the Post Test that have been carried out show that counseling about dysmenorrhea through counseling has a very good impact, where young women at SMAIT Abu Bakar Yogyakarta can carry out management of dysmenorrhea by means of massage therapy and acupuncture, aromatherapy, music therapy, yoga and temperature therapy.*



## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulanya untuk kehamilan (Keikos, 2007). Menstruasi menurut Prawirohardjo (1999) adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan □sik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung (Blogdokter, 2007).

Salah satu ketidaknyamanan □sik saat menstruasi yaitu *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Imcw, 2007). *Dismenore* dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram, sakit seperti kolik diperut. Beberapa wanita bahkan pingsan dan mabok, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami "kelumpuhan" aktivitas untuk sementara (Youngson, 2002).

Kelainan yang selalu timbul tidak mungkin menyebabkan kematian seseorang, tetapi hal ini akan sangat mengganggu syarafnya, kadang-kadang sampai mengalami penderitaan yang menahun dan kronis (Hartati, 1990). Penyebab *dismenore* bermacam-macam yaitu karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor, atau kelainan letak uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, dan stres atau kecemasan yang berlebihan, tetapi penyebab yang tersering diduga karena terjadinya ketidak seimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. *Dismenore* banyak dialami

oleh para wanita. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2008). Telah diperkirakan bahwa lebih dari 140 juta jam kerja yang hilang setiap tahunnya di Amerika Serikat karena *dismenore* primer (Schwarz, 1989). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder (Info sehat, 2008). Di Surabaya di dapatkan 1,07 %-1,31 % dari jumlah penderita *dismenore* datang kebagian kebidanan (Harunriyanto, 2008)

*Dismenore* adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* primer yaitu usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga.

*Dismenore* primer mengacu pada rasa sakit tanpa penyakit panggul patologik yang jelas dan hampir selalu terjadi pertama kali pada wanita 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka menjadi tetap. *Dismenore* sekunder disebabkan oleh kondisi panggul patologik yang mendasarinya dan lebih sering terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 20 tahun.

### 1. Faktor Penyebab *Dismenore*

#### a. Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian *Dismenore* Primer

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia menarche dengan kejadian *dismenore*



primer. Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Menarche atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13-14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia < 12 tahun (8-11 tahun).

**b. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore Primer**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian dismenore primer. Wanita yang memiliki riwayat dismenore pada keluarganya memiliki prevalensi yang lebih besar untuk terjadinya dismenore primer. Beberapa peneliti memperkirakan anak dari ibu yang memiliki masalah menstruasi juga mengalami menstruasi yang tidak menyenangkan, ini merupakan alasan yang dapat dihubungkan terhadap tingkah laku yang dipelajari dari ibu. Alasan riwayat keluarga merupakan factor resiko dismenore primer mungkin dihubungkan dengan kondisi endometriosis

**c. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore Primer**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenore primer. Olahraga adalah kegiatan yang mudah untuk dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya, padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Aktivitas

fisik atau olahraga adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore primer. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam, maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing (Manuaba)

**d. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lamanya menstruasi dengan kejadian dismenore primer. Hal ini sejalan dengan penelitian Sophia dkk (2013) yang menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara lamanya menstruasi dengan kejadian dismenore. Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat produksi prostaglandin yang berlebihan, maka timbul rasa nyeri. Selain itu, kontraksi uterus yang terus menerus juga menyebabkan supply darah ke uterus berhenti sementara sehingga terjadilah dismenore primer.



## 2. Dampak Dismenore

Dampak dismenore antara lain mengganggu aktivitas belajar dengan adanya penurunan konsentrasi dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah, tidak masuk sekolah, penurunan keaktifan siswa, ketidakmampuan presentasi secara maksimal, ketidakmampuan bertanya dan menjawab secara maksimal, dan akan berdampak lebih besar lagi apabila dismenore dialami oleh siswa yang sedang menjalani ujian.

## 3. Penanganan Nyeri Haid

Terapi holistik adalah terapi dengan pendekatan yang memperhatikan manusia sebagai makhluk yang utuh dengan memperhatikan aspek biologis, emosional, kecerdasan, sosial, dan spiritualnya. Kesehatan bisa diperoleh dengan keseimbangan atau harmonisasi pada aspek-aspek tersebut unsur-unsur ini.

Terapi holistik dilakukan berdasarkan suatu prinsip bahwa setiap individu mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku untuk dirinya sendiri sehingga dapat bertanggung jawab atas pemulihan status kesehatan diri. Fokus utama dari upaya terapi holistik bukanlah penyakit atau rasa tidak nyaman yang dirasakan, namun individu tersebut :

### a. Yoga

Yoga telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan, menurunkan stres, meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, serta menurunkan gejala fisik seperti rasa nyeri. Terapi yoga dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita dismenore. Terapi yoga juga dapat menurunkan rerata durasi dismenore secara signifikan ( $p < 0,05$ ).

Sejak tahun 2002, Amerika Serikat dan negara-negara di Eropa telah menjadikan yoga sebagai alternatif terapi untuk menangani dismenore di Eropa dan Amerika Serikat sejak 2002 (11). Yoga adalah latihan pikiran - tubuh (mind - body) berasal dari filosofi India kuno yang terdiri dari postur fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), dan meditasi (dhyana) yang mengintegrasikan keseimbangan tubuh dan pikiran secara harmonis yang berdampak pada meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan psikologis.

Setiap pose dalam yoga membutuhkan praktisi untuk dapat menahan dan bergerak di antara urutan pose statis yang menggunakan kontraksi otot isometrik dan relaksasi otot antagonis untuk tetap berada di keseimbangan tubuh tertentu). Yoga dapat berperan dalam menghilangkan rasa nyeri melalui down-regulation dari sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), mengaktifkan sistem modulasi rasa sakit di otak yang memproyeksikan ke sumsum tulang belakang dan sistem saraf simpatis. Terapi yoga telah terbukti mengurangi tingkat prostaglandin dan homosistein dan merangsang sekresi beta-endorfin sebagai analgesik nonspesifik yang merupakan hormon penghilang rasa sakit dalam tubuh.

Latihan pernafasan dalam yoga yang beritme lambat dan tenang juga dapat meningkat dan mengurangi ketegangan. Relaksasi dari intervensi yoga dapat mengurangi kecemasan, ketegangan, dan ketakutan sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Kecemasan memiliki hubungan timbal balik dengan persepsi nyeri yaitu ketika kecemasan



meningkat maka persepsi nyeri akan meningkat pula. Orang dengan emosi yang stabil akan memiliki toleransi rasa nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dengan emosi yang tidak stabil

### **b. Hipnoterapi**

Hipnoterapi adalah salah satu terapi holistik yang terbukti dapat menurunkan intensitas dismenore. Sejak tahun 1955, Asosiasi Medis Inggris secara resmi merekomendasikan penggunaan hipnoterapi di bidang medis.

Hipnoterapi merupakan terapi yang mampu mengubah persepsi seseorang dalam menghadapi nyeri sehingga mereka dapat beradaptasi dan mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan. Hipnoterapi tidak bersifat invasif sehingga sangat sesuai untuk diterapkan pada pasien dengan rasa nyeri yang memerlukan penanganan holistik yang mengintervensi psikis dan mencegah terjadinya konsumsi obat-obatan analgetik yang tidak rasional .

Hipnoterapi akan menurunkan intensitas dismenore melalui dua mekanisme, yaitu mekanisme induksi dan sugesti. Mekanisme induksi dalam hipnoterapi merupakan mekanisme pertama untuk menurunkan intensitas nyeri pada dismenore. Mekanisme induksi merupakan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta. Kondisi gelombang theta akan merangsang tubuh melalui jalur HPA untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF).

Selanjutnya, CRF merangsang kelenjar hipofisis untuk menurunkan produksi Adenocorticotrophin (ACTH) sehingga meningkatkan produksi endorfin yang

kemudian akan menurunkan produksi kortisol dan hormon stres lainnya. Endorfin bekerja untuk menekan impuls nyeri pada medula spinalis sehingga impuls nyeri tidak tersampaikan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada impuls nyeri yang disalurkan ke korteks serebri.

Mekanisme kedua adalah sugesti yang diterima oleh alam bawah sadar akan mengubah persepsi nyeri di korteks serebral. Tahap sugesti dalam hipnoterapi adalah tindakan memberikan sugesti dan motivasi dengan memasuki pikiran bawah sadar dalam sistem limbik. Sugesti dan motivasi bisa dijabarkan sebagai perasaan bahagia dan perasaan yang diharapkan yang akan disimpan dalam memori bawah sadar. Dalam keadaan sadar, pikiran bawah sadar akan mempengaruhi korteks serebral yaitu memberikan memori sugesti dan motivasi yang telah disimpan. Ketika korteks serebral mendapat kontraksi impuls, impuls tersebut akan dirasakan sebagai perasaan bahagia dan syukur.

Pada saat ini hipnoterapi juga efektif dipergunakan dalam menangani masalah-masalah yang lain misalnya masalah gangguan psikologis, dimana mengubah mekanisme pikiran seseorang sehingga menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku seseorang

### **c. Latihan Pernafasan**

Relaksasi menggunakan latihan pernafasan terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita dismenore. Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan

abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Keadaan rileks menyebabkan pembuluh darah dalam otot mengalami vasodilatasi yang menyebabkan peningkatan oksigen dalam tubuh serta adanya penurunan sekresi natrium dan kalium. Keadaan rileks tubuh juga menghentikan produksi hormone adrenalin dan hormone lain yang berikaitan dengan stres.

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan meningkatkan rileksasi dan ketenangan, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme koping yang baik pula

**d. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Spiritual emotional freedom technique (SEFT) merupakan salah satu terapi holistic yang dapat menurunkan intensitas nyeri. SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) merupakan salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan kekuatan doa. Teknik ini menggabungkan sistem energi tubuh dan terapi spiritualitas dengan menggunakan metode ketukan (tapping) di 12 titik meridian tubuh

**METODE**

Penyuluhan Pendidikan Kesehatan dismionore dilakukan dengan metode presentasi dan diskusi dengan prinsip bahwa setiap informasi yang diterima melalui proses mendengar untuk mengetahui, menerima dan melaksanakan dari apa yang sudah didapatkan.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta kelas VIII khusus kelas putri. Dilaksanakan pada bulan Oktober 2022.

**HASIL EVALUASI KEGIATAN**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat dari antusias audience dalam memperhatikan pemateri mengenai penatalaksanaan disminore.

Tabel evaluasi peserta penyuluhan mengenai pelaksanaan disminore

No	Evaluasi Lisan	Respons audiens	Nilai
1.	Pengertian nyeri haid ( <i>dismenore</i> )	Sangat baik	A
2.	Faktor penyebab dari nyeri haid ( <i>dismenore</i> )	Sangat baik	A
3.	Dampak dari nyeri haid ( <i>dismenore</i> )	Sangat baik	A
4.	Cara penanganan nyeri haid ( <i>dismenore</i> )	Baik	B

*Dismenore* didefinisikan sebagai sensasi sakit, kram di perut bagian bawah yang sering disertai dengan gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan gemeteran, kesemuanya terjadi tepat sebelum atau selama menstruasi. Terdapat dua jenis *dismenore* yaitu *dismenore* primer dan sekunder.

*Dismenore* adalah rasa nyeri yang menyertai menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *dismenore* primer yaitu usia

*menarche* , lama menstruasi, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga

*Dismenore* primer mengacu pada rasa sakit tanpa penyakit panggul patologik yang jelas dan hampir selalu terjadi pertama kali pada wanita 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka menjadi tetap. *Dismenore* sekunder disebabkan oleh kondisi panggul patologik yang mendasarinya dan lebih sering terjadi pada wanita yang berusia lebih dari 20 tahun.

Gangguan rasa nyaman pada pasien *dismenore* merupakan suatu kondisi dimana perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial (PPNI, 2016). Pada *dismenore* akan 18 terjadinya kram pada perut yang menimbulkan adanya nyeri. Hal ini muncul dalam bentuk rasa yang tidak nyaman dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari – hari (Aspiani, 2017).

Penyebab gangguan rasa nyaman pada pasien *dismenore* yaitu adanya gejala penyakit, kurangnya pengendalian situasional/ lingkungan, ketidakadekuatan sumber daya (pengetahuan) dan gangguan stimulus lingkungan (PPNI, 2016). Menurut (Aspiani, 2017), yang berperan terjadinya rasa tidak nyaman pada *dismenore* yaitu prostaglandin, hormon steroid seks, sistem saraf, vasopresin, psikis dan adanya kelainan pelvis.

*Dismenore* adalah nyeri pada saat menstruasi atau haid yang mengganggu aktifitas sehingga memerlukan penanganan lebih lanjut. Tanda-tanda *dismenore* adalah nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar ke pinggang dan paha saat menjelang atau hari pertama sampai hari ketiga masa

menstruasi. Biasa memicu mual, muntah, pusing, sakit kepala bahkan pingsan.

Untuk penanganan *dismenore* bisa dengan melakukan yoga, Teknik relaksasi, hipnoterapi dan kompres air hangat atau mengonsumsi asam mefenamat. Untuk mencegah terjadinya anemia pada saat menstruasi dianjurkan remaja untuk mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Apabila setelah diobati *dismenore* semakin parah segera anjurkan untuk memeriksakan ke pelayanan Kesehatan terdekat.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat ini adalah remaja perlu meningkatkan pengetahuan pelaksanaan *dismenore*. Hasil kegiatan pengabdian ini akan diserahkan kepada TU SMAIT Abu Bakar sebagai upaya peningkatan kegiatan keputrian di Sekolah dan siswi dapat melakukan penanganan dasar pada kejadian *dismenore*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayanti Desi, Titi Legiati, Dewi Purwaningsih 2020 *The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy on Primary Dysmenorrhea Intensity Perception*
- Jumita, Muhammad Kristiawan 2021 *The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale*
- Yu Wang, Ting Wang 2021 *Intervention Study on Hypnotherapy of Primary Dysmenorrhea in Female College Students*

