

PROGRAM EDUKASI FISIOTERAPI DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MANAJEMEN DISMENORE PADA KOMUNITAS REMAJA PUTRI DI SMP NASIONAL MALANG

Anisya Setya Anggriani Purukan¹, Anita Faradilla Rahim², Anisa Mila Prasetya³

¹ Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

² Universitas Muhammadiyah Malang

³ UPT Puskesmas Janti

Email: anggrianypurukan@gmail.com

Received: 27 November 2024; Revised: 5 December 2024; Accepted: 12 December 2024

Abstract

Menstrual pain, also known as dysmenorrhea, is a menstrual disorder often experienced by teenagers. This pain appears before menstruation and lasts for two days or during menstruation. This counseling aims to educate adolescent girls about dysmenorrhea and pain management with physiotherapy exercises. The sampling method used a pre-post test questionnaire to determine the sample's understanding of the material provided, with the sample taken at this counseling was 40 7th grade students of National Junior High School Malang. The post-test diagram shows the results of 5 questions given to 40 female students, the results of all female students answering yes to each question. Based on the post-test, it shows the success of this counseling activity in increasing the knowledge of Malang National Junior High School students. The counseling process related to dysmenorrhea went smoothly, so that the young women of SMP Nasional Malang gained understanding and insight related to dysmenorrhea, so that participants were able to minimize the pain felt with the exercises that had been given independently.

Keywords: *dysmenorrhea, exercise, women's community, adolescent girl.*

Abstrak

Nyeri haid atau juga dikenal sebagai dismenore adalah gangguan menstruasi yang sering dialami remaja. Nyeri ini muncul menjelang menstruasi dan berlangsung selama dua hari atau selama menstruasi. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi remaja perempuan mengenai dismenore dan penanganan nyeri dengan latihan fisioterapi. Metode pengambilan sampel menggunakan kuisisioner *pre-post test* untuk mengetahui pemahaman sampel terhadap materi yang diberikan, dengan sampel yang diambil pada penyuluhan ini ialah 40 orang siswi kelas 7 SMP Nasional Malang. Diagram *post-test* menunjukkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 40 orang siswi perempuan didapatkan hasil semua siswi menjawab ya pada setiap pertanyaan. Berdasarkan *post-test* menunjukkan keberhasilan kegiatan penyuluhan ini dalam meningkatkan pengetahuan siswi SMP Nasional Malang. Proses penyuluhan terkait dismenore berjalan dengan lancar, sehingga pemahaman dan wawasan para remaja perempuan SMP Nasional Malang terkait dengan dismenore meningkat, sehingga peserta mampu meminimalisir nyeri yang dirasakan dengan latihan yang telah diberikan secara mandiri.

Kata kunci: *dismenore, exercise, komunitas wanita, remaja putri.*

A. PENDAHULUAN

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat, yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, dan perkembangan organ reproduksi. Masa pubertas disebut sebagai masa perkembangan reproduksi, dan ditandai dengan permulaan menstruasi atau yang disebut menarche (Nurfadillah et al, 2021). Secara biologi, setiap perempuan pasti mengalami menstruasi. Siklus menstruasi ini biasanya terjadi pada usia 12–16 tahun. Siklus ini terjadi secara berkala setiap bulan dengan rentang 28 hari, dengan masa haid antara 3 hingga 7 hari (Ediningtyas, 2019).

Meskipun menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi salah satunya adalah mengalami nyeri saat menstruasi. Keluhan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi disebut dismenore (Nurfadillah et al, 2021). Prevalensi dari data yang dikumpulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa 1.769.425 wanita, atau 90% dari total wanita, mengalami dismenore. Dismenore umumnya terjadi pada 45–97% wanita di seluruh Eropa, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia (94 %). Lebih dari setengah wanita pada usia reproduksi mengalami nyeri haid, yang sering terjadi dalam prevalensi yang beragam. Sedangkan, prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Prevalensi dismenore primer cukup tinggi di Indonesia, yaitu 60-75% pada perempuan muda (Rohmawati & Wulandari, 2019).

Adapun cara untuk mengatasi dismenore, terdapat terapi farmakologi dan non farmakologi. Latihan fisik sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenore, karena latihan fisik dapat merangsang pelepasan endorfin di otak dan susunan saraf tulang belakang yang dikenal sebagai penenang alami, yang membuatnya lebih nyaman dan rileks, sehingga mengurangi nyeri menstruasi (Partiwi et al, 2021). Latihan fisik yang diberikan bertujuan untuk memperkuat

otot-otot yang mengelilingi lumbal dan meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan otot. Latihan ini dilakukan di mana otot perut diregangkan untuk meningkatkan kekuatan dan mengencangkan otot. Latihan ini untuk mengatur perut dan meningkatkan kekuatan otot membuat vasodilatasi kapiler darah pada otot permeabilitasnya menjadi meningkat, yang dapat meningkatkan metabolisme dan aliran darah ke rahim.

Selain itu, latihan ini dapat menghasilkan endorfin, yaitu sebuah analgesik non spesifik yang dapat mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan nyeri dismenore. Kegiatan pengabdian seperti penyuluhan pada remaja perempuan ini memiliki harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap penanganan dismenore sehingga tidak memperparah nyeri yang dialami.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan pelaksanaan penyuluhan ini yaitu dengan *one group pre-post test* dengan remaja perempuan kelas 7 dari SMP Nasional Malang yang berjumlah 40 orang. Lokasi pelaksanaan berada di SMP Nasional Malang yang berada di Jl. Slamet Supriadi No.50, Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur. Penyuluhan yang dilaksanakan tanggal 18 Oktober 2024. Sebelum diberikannya edukasi, peserta melakukan *pre-test* berupa mengisi kuesioner mengenai dismenore. Untuk mengetahui seberapa baik peserta memahami materi setelahnya diberikan kembali, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test*. Penyuluhan ini menggunakan poster untuk promosi dan *PowerPoint* untuk media pemberian materi.



Gambar 1. Poster Edukasi



Gambar 2. Power point Edukasi

Nama :
 Umur :
 Petunjuk. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan pemahaman Anda tentang nyeri haid sebelum dan sesudah penyuluhan.

No	Pertanyaan	Jawaban			
		PRE-TEST		POST-TEST	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1.	Apakah anda mengetahui apa itu menstruasi?				
2.	Apakah Anda tahu nyeri haid bisa disebabkan oleh hal lain selain menstruasi?				
3.	Apakah Anda tahu kompres hangat dapat mengurangi nyeri haid?				
4.	Apakah Anda tahu berbaring atau mengangkat kaki membantu mengurangi nyeri haid yang Anda rasakan?				
5.	Apakah Anda saat ini sudah memahami jenis latihan fisik yang dapat mengurangi nyeri haid?				

Gambar 3. Kuisiener Pengetahuan Tentang Dismenore dan Intervensi

Pelaksanaan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan materi atau mengedukasi mengenai pengetahuan dismenore dan cara penanganannya dengan media penyuluhan menggunakan poster dan melakukan demonstrasi exercise untuk meringankan nyeri haid yang dirasakan dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi penyuluhan berupa definisi, faktor resiko, penanganan dan exercise.

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi

tentang penanganan dismenore pada remaja putri di SMP Nasional Malang ini berjalan baik dan lancar. Penyuluhan yang dilakukan mendapatkan respon yang baik dari peserta yang hadir peserta mendengarkan penyampaian materi. Materi yang disampaikan melingkupi definisi, faktor resiko, penanganan dan exercise. Salah satu penanganan yang diedukasikan ialah kompres hangat. Menurut Shovina et al (2024), pengompresan dengan buli-buli panas secara konduksi, di mana panas dipindahkan dari buli-buli ke tubuh, melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot. Kompres hangat juga meningkatkan rasa nyaman. Selain itu, karena wanita mengalami kontraksi rahim dan otot polos, kerja kompres air hangat dapat membantu mengurangi ketegangan otot.

Selain menggunakan kompres hangat, diberikan juga exercise untuk meredakan nyeri haid yang dirasakan. Beberapa exercise yang diberikan antara lain *child's pose*, *bridging*, *seated twist*, *knees to chest*, *butterfly pose*, *leg up the wall pose*. Setiap gerakan exercise ini dilakukan selama 20-30 detik dengan 4 kali pengulangan, dan diikuti dengan *breathing exercise*, dengan cara menarik napas dalam melalui hidung lalu dihembuskan perlahan menggunakan mulut. *Breathing exercise* ini bertujuan untuk merilekskan pikiran dan meningkatkan kapasitas paru.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram di bawah ini menunjukkan 40 peserta dan 5 pertanyaan, menunjukkan hasil dari pre-test yang diberikan pada siswi SMP Nasional Malang didapatkan hasil pertanyaan 1 terdapat 32 orang menjawab tidak dan 8 orang menjawab ya. Pertanyaan 2 terdapat 40 orang menjawab tidak dan tidak ada yang menjawab ya. Pertanyaan 3 terdapat 37 orang menjawab tidak dan 3 menjawab ya. Pertanyaan 4 terdapat 38 orang menjawab tidak dan 2 menjawab ya. Pertanyaan 5 terdapat 40 orang menjawab tidak dan tidak ada yang menjawab ya.

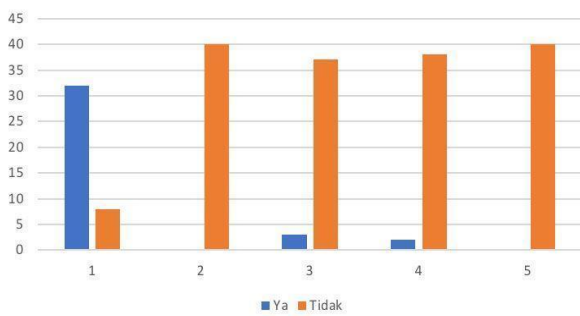


Diagram 1. Hasil Pre-Test

Dari hasil pre-test yang didapatkan menunjukkan pemahaman remaja perempuan kelas 7 di SMP Nasional Malang mayoritas belum memahami tentang dismenore dan penanganannya dengan baik.

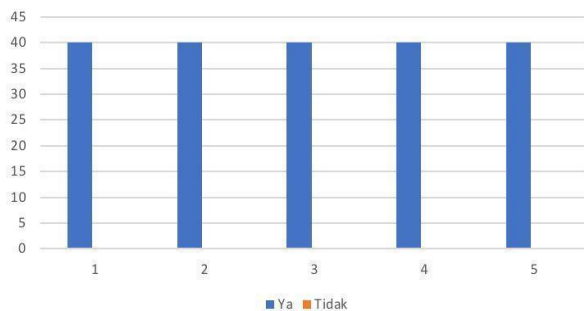


Diagram 2. Hasil Post-Test

Sedangkan pada diagram post-test di atas menunjukkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 40 orang siswi perempuan didapatkan hasil semua siswi menjawab ya pada setiap pertanyaan. Berdasarkan hasil dari *post-test* yang diberikan didapatkan pada pertanyaan 1 terdapat 40 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 2 terdapat 40 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 3 terdapat 40 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 4 terdapat 40 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Pertanyaan 5 terdapat 40 orang menjawab ya dan tidak ada yang menjawab tidak. Berdasarkan *post-test* menunjukkan keberhasilan kegiatan penyuluhan ini dalam meningkatkan pengetahuan siswi SMP Nasional Malang.

Dari hasil *post-test* yang didapatkan ini menunjukkan pemahaman siswi yang meningkat setelah diberikan edukasi mengenai dismenore dan cara penanganan nyeri yang dirasakan. Berdasarkan hasil yang didapat dalam kegiatan penyuluhan pada remaja perempuan kelas 7 di SMP Nasional Malang, sebelum dilakukannya penyuluhan terdapat banyak sampel yang belum mengetahui tentang dismenore dalam penanganan nyeri, dan setelah penyuluhan terdapat banyak sampel yang sudah mengetahui tentang dismenore serta penanganan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai dismenore, penanganan, serta latihan fisioterapi pada siswi remaja kelas 7 di SMP Nasional Malang.

D. PENUTUP

Simpulan

Proses penyuluhan terkait dismenore berjalan dengan lancar sehingga peserta kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada remaja perempuan SMP Nasional Malang mendapatkan dari hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 40 orang siswi perempuan didapatkan hasil semua siswi menjawab ya pada setiap pertanyaan. Berdasarkan hasil yang didapatkan, terjadi peningkatan pemahaman dan wawasan terkait dengan dismenore, faktor resiko dan penanganannya, sehingga peserta mampu meminimalisir nyeri haid yang dirasakan dengan latihan yang telah diberikan secara mandiri.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ediningtyas, A. N. (2019). Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran FK UNS. <https://doi.org/10.31227/osf.io/c42dh>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi universitas siliwangi. Jurnal Kesehatan

- Komunitas Indonesia, 17(1).
<https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam dismenore Dan abdominal stretching exercise TERHADAP intensitas Nyeri Haid Pada remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1).
<https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>
- Putri, K. N., Andayani, N. L., Griadhi, I. P., & Adiputra, L. M. (2021). Kombinasi pelatihan abdominal stretching exercise dan core strengthening exercise Dapat menurunkan Nyeri Dismenore primer Pada MAHASISWI FISIOTERAPI fakultas Kedokteran universitas udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 48.
<https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i01.p09>
- Rohmawati, W., & Wulandari, D. A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan nyeri Dismenore Primer Pada Siswi di SMA negeri 15 Semarang. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(2), 84.
<https://doi.org/10.33860/jbc.v2i2.188>
- Shovina, D. S., Darwis, D., & Yulyana, N. (2024). Pengaruh Senam Yoga Dan Kompres Hangat Terhadap tingkat nyeri Dismenore Pada remaja Putri di SMPN 02 Kota Bengkulu. *Jurnal Besurek JIDAN*, 3(1), 24–29.
<https://doi.org/10.33088/jbj.v3i1.678>
- Widiastuti, U. T., & Setiyabudi, R. (2020). Pengaruh Gerakan yoga child's and animals poses TERHADAP Perubahan Skala nyeri Dismenore Pada mahasiswi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.5065>