

**PELATIHAN MENGGUNAKAN BULI BULI PANAS UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA DI DESA MULYOREJO
KECAMATAN SUNGGAL KABUPATEN DELI SERDANG
(TRAINING USING HOT BLADDER TO REDUCE MENSTRUAL PAIN IN
ADOLESCENT IN MULYOREJO VILLAGE, SUNGGAL DISTRICT, DELI
SERDANG REGENCY)**

Sri Siswati¹, Dina Indarsita², Juliandi³, Listrianah⁴

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

⁴Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Palembang

e-mail : srisiswati1960@gmail.com¹, dindarsita@gmail.com²,

juliandi1975@gmail.com³, Listrianah@yahoo.com⁴

Abstract

Dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing pain to arise, psychological factors also play a role in the occurrence of dysmenorrhea in some women. Women have experienced dysmenorrhea as much as 90%. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea is around 55% among productive ages. This problem affects at least 50% of women during their reproductive years and 60-85% in their teens, which results in many absenteeism at school and work. In general, 50-60% of women require analgesic drugs.

The problem with partners in the community in Muliorejo, Sunggal District, Deli Serdang Regency, is that the knowledge of adolescents in Muliorejo village regarding dysmenorrhea is still low, many adolescents who experience ysmenorheado not know about efforts to reduce pain from non-pharmacological aspects. The targets of this community service activity are teenagers aged 12-22 years, totaling 40 who are in a state of signs of dysmenorrhea symptoms in Muliorejo Village, Sunggal District, Deli Serdang Regency. The results of this community service are 40 respondents who have been trained in giving hot bladders, there are 35 respondents who have good knowledge about how to deal with dysmenorrhea with non-pharmacological treatment and 5 respondents have sufficient knowledge.

The conclusion of this activity is that the knowledge of adolescents in Muliorejo Village about dysmenorrhea in Adolescents is getting better, Youth in Muliorejo Village have been trained about giving hot bladders to reduce dysmenorrhea, By training teenagers about giving hot bladders to reduce dysmenorrhea they can do it independently when dealing with dysmenorrhea. Suggestions for the youth of Muliorejo Village to often reading the leaflets that are shared or information from health services about dysmenorrhea, often re-demonstrating the provision of hot bladders to reduce dysmenorrhea, coordinating with cadres about the technique of giving hot bladders.

Keywords: hot bladder, dysmenorrhea

Abstrak

Nyeri haid/*dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *dismenore* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *dismenore* sebanyak 90%. Di Indonesia angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55% dikalangan usia produktif. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik.

Permasalahan mitra pada masyarakat di Muliorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang adalah Pengetahuan Remaja di Desa Muliorejo mengenai Nyeri Haid masih rendah, remaja yang mengalami nyeri Haid masih banyak belum mengetahui upaya penurunan nyeri dari segi non farmakologis. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja berusia 12 – 22 tahun yang berjumlah 40 yang dalam keadaan ada tanda-tanda gejala nyeri Haid di Desa Muliorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini adalah 40 responden sudah dilakukan pelatihan pemberian buli buli panas ada 35 responden berpengetahuan baik tentang bagaimana mengatasi rasa nyeri haid dengan pengobatan non farmakologis dan 5 responden berpengetahuan cukup.

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pengetahuan remaja di Desa Muliorejo mengenai Nyeri Haid pada Remaja bertambah baik, Remaja di Desa Muliorejo sudah dilatih tentang pemberian buli buli panas untuk menurunkan nyeri haid, Dengan dilatihnya remaja tentang dilakukan pemberian buli buli panas untuk menurunkan nyeri haid dapat melakukannya secara mandiri ketika mengatasi nyeri haid. Saran untuk para remaja Desa Muliorejo agar semakin rajin membaca leaflet yang dibagi ataupun informasi dari pelayanan kesehatan tentang nyeri haid, sering mendemonstrasikan ulang pemberian buli buli panas untuk mengurangi nyeri haid, berkoordinasi dengan kader tentang teknik pemberian buli buli panas.

Kata kunci: Buli buli panas, nyeri haid

1. PENDAHULUAN

Menurut Annathayakheisha 2009, Nyeri haid/*dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *dismenore* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *dismenore* sebanyak 90%. Angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi pada usia produktif di Indonesia berkisar 55%. *Dismenore* ini mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Untuk mengatasi masalah *dismenore* ini 50-60% wanita memerlukan obat-obatan analgesik

Penelitian Omidvar, S. 2012 di Amerika Serikat diketahui bahwa prevalensi *dismenore* primer wanita umur 12 – 17 tahun 59,7% dengan derajat kesakitan *dismenore* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat dan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Penelitian Novia 2012 di SMA St. Thomas 1 Medan didapatkan bahwa ada 84,4 % remaja mengalami *dismenore*, selanjutnya mengalami intensitas nyeri ringan 46,7%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 23,3%. Penelitian Andi pada tahun 2012 menunjukkan 87,1% remaja putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan mengalami *dismenore*. Penelitian Frenita 2013 di SMK Negeri 10 Medan menunjukkan 81,30% remaja mengalami *dismenore*. Pada Tahun 2014 hasil penelitian Sirait, Deby Shinta Odiketahui bahwa prevalensi *dismenore* pada siswi SMA Negeri 2 Medan adalah 85,9%. Dengan intensitas nyeri ringan 79,1%, nyeri sedang 8,2%, dan nyeri berat 12,7%.

Menurut Savitri (2015), di Indonesia angka kejadian *dismenore* terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Secara umum penanganan *dismenore* di bagi ada dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Kumalasari and Iwan Andhyantoro, 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Rata-rata di negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi *dismenore* tertinggi sering ditemui pada

remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi antara lain : pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat nonsteroid prostaglandin. Terapi nonfarmakologi antara lain: kompres hangat, olahraga, dan relaksasi (Marlinda R, Rosalina dan Purwaningsih P.2013)

Penelitian Sulastri (2006) bahwa akibat keluhan dismenore berdampak pada gangguan aktivitas sehari – hari sehingga menyebabkan absen sekolah ≤ 3 hari. Penelitian Poureslami 2001 *dalam* Sulastri, 2006, hampir 10 persen remaja yang dismenore mengalami *absence rate* satu sampai tiga hari perbulan atau ketidakmampuan remaja dalam melakukan tugasnya sehari hari akibat nyeri hebat. Banyak siswi yang mengalami dismenore yang berdampak pada menurunnya konsentrasi di kelas dan banyak siswi yang tidak masuk karena timbulnya dismenore.

Menurut penelitian Rakhma Astrida 2012 diketahui bahwa siswi yang mengalami dismenore derajat nyeri ringan sebanyak 60 orang (46,5%), nyeri sedang 44 (34,1%) dan nyeri berat 25 (19,4%). Upaya penanganan non farmakologi sebagian besar adalah melakukan teknik distraksi sebanyak 65 orang (50,4%), upaya penanganan farmakologi dengan obat anti nyeri dari warung dilakukan sebanyak 16 orang (12,4%) dan tidak ada satu pun siswi menangani dismenore dengan obat anti nyeri dari resep dokter.

Teknik keperawatan untuk mengurangi nyeri juga dapat diterapkan seperti kompres hangat pada daerah abdomen, masase abdomen, mempertahankan postur tubuh yang baik, latihan atau olah raga, serta gizi seimbang (Kasdu, 2005). Selain itu juga dapat dikonsumsi asam lemak esensial yang terdapat pada ikan sarden atau salmon, suplemen (Mg dan Zn) dan multivitamin terutama vitamin E, mengurangi stress, serta masase daerah abdomen (Hartwell, 1992). Penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan olah raga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein. Apabila permasalahan semakin parah, maka harus berkonsultasi dengan dokter (Dianawati, 2003).

Penelitian Dina Indarsita dkk tahun 2016 Tindakan Kompres Hangat untuk mengurangi Nyeri Dismenore di SMP N 1 Kelurahan Desa Baru Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang didapatkan :

1. Ada 25 orang siswi putri (83,33%) yang mengalihkan rasa nyeri dengan mendengar musik sedangkan yang Melakukan kompres hangat pakai bulu buli panas dan pakai botol berisi air hangat hanya 1 orang siswa (3 %)
2. Ada 3 orang yang berkurang mengalami nyeri haid mengganggu dan 1 orang yang berkurang mengalami nyeri haid menyusahkan setelah di lakukan tindakan kompres hangat.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat guna mengetahui efektivitas Buli buli panas terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada Remaja di Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

2. METODE

Pembagian kelompok remaja menjadi 2 kelompok masing-masing 20 orang dengan satu orang pengabdian, dengan metode pengabdian yaitu :

- Tahap perkenalan dengan masyarakat untuk menyampaikan kegiatan
- Melaksanakan pemberian pengetahuan (Pendidikan Kesehatan) tentang tanda-tanda gejala nyeri haid pada lansia sebelum dan sesudah pemberian buli buli panas
- Pembagian leaflet yang berisi foto-foto nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian buli buli panas.

Rancangan Evaluasi

- Bertambahnya pengetahuan remaja yang mengalami rasa nyeri haid.
- Terselenggaranya edukasi tentang nyeri haid dalam upaya untuk mengendalikan nyeri haid pada remaja dalam pemberian buli buli panas.
- Tersedianya leaflet tentang mengatasi rasa nyeri haid dengan pengobatan non farmakologis melalui pemberian buli buli panas.
- Antusias remaja diharapkan meningkat untuk datang ke puskesmas dalam pemberian buli buli panas.



Gambar 1. Pelatihan menggunakan buli-buli panas



Gambar 2. Foto bersama setelah kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil pengabdian kepada masyarakat adalah

1. Ada peningkatan pengetahuan responden tentang Nyeri haid

Tabel.1

Pengetahuan Remaja tentang Nyeri haid di Desa Sunggal Kabupaten Deli Serdang

NO	Pelatihan	Pengetahuan						Ket	
		Baik		Cukup		Kurang			
1	Sebelum pelatihan	20	50%	15	37,5%	5	12,5%	40	100%
2	Sesudah Pelatihan	35	87,5%	5	12,5%			40	100%

2. Ada perubahan Skala nyeri sebelum dan sesudah pelatihan pemberian buli buli panas

Tabel.2

Skala Dismenore Pada kelompok sebelum dan sesudah pelatihan

NO	Skala Dismenore	Sebelum Pelatihan		Sesudah Pelatihan	
		Jumlah	Persen	Jumlah	Persen
1	Angka 0 = tidak nyeri	0	0	0	0
2	Angka 1 dan 2 = nyeri ringan	23	0	32	0
3	Angka 3 dan 4 = nyeri mengganggu	17	0	8	0
4	Angka 5 dan 6 = nyeri menyusahkan	0	0	0	0
5	Angka 7 dan 8 = nyeri hebat	0	0	0	0
6	Angka 9 dan 10 = nyeri sangat hebat	0	0	0	0
Jumlah		40	100	40	100

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

1. Pengetahuan remaja di Desa Mulioorejo mengenai Nyeri Haid pada Remaja bertambah baik
2. Remaja di Desa Mulioorejo sudah dilatih tentang pemberian buli buli panas untuk menurunkan nyeri haid.
3. Dengan dilatihnya remaja tentang dilakukan pemberian buli buli panas untuk menurunkan nyeri haid dapat melakukannya secara mandiri ketika mengatasi nyeri haid

b. Saran

Adapun saran yang pengabdian tawarkan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan remaja semakin rajin membaca leaflet yang dibagi ataupun informasi dari pelayanan kesehatan tentang nyeri haid
2. Diharapkan remaja sering mendemonstrasikan ulang pemberian buli buli panas untuk mengurangi nyeri haid.
3. Diharapkan remaja berkoordinasi dengan kader tentang teknik pemberian buli buli panas.

UCAPAN TERIMA KASIH

- a. Kepada Kepala Desa Mulioorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik dan lancar
- b. Kepada Semua pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adil,S.Tingkatan nyeri.2007.Available at <http://keperawatanadil.blogspot.com/2007/11/tingkatan-nyeri.html>. di akses tanggal 25 Juni 2021.
- Andi. 2012.*Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasannudin.
- Annathayakeishka. Nyeri haid. 2009. Available at <http://forum.dudung.net/index.php?action=printpage;topic=14042.0>. di akses tanggal 10 Juni 2021.
- Anugraheni, V dan Wahyuningsih, A. 2013. Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. Kediri. Jurnal STIKES Baptis, Volume 6, No. 1, Juli 2013.
- Bobak dkk. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC
- Dina Indarsita, Yufdel. 2016.” Tindakan Kompres Hangat untuk mengurangi Nyeri Dismenore di SMP N 1 Kelurahan Desa Baru Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang”
- F.J. Monks, Koers, Haditomo.S.R . 2002. *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Frenita. 2013.*Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
- Handrawan.H. 1999. *Ilmu kandungan*. Jakarta : Yayasan bina pustaka.
- Harry. Mekanisme endorpin dalam tubuh. 2007. Available at <Http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc> + endorpin + dalam + tubuh. Di akses tanggal 10 Juni 2021
- Kristiono,2007. Perkembangan psikologi remaja. Available at [Http:// Kristiono.wordpress.com/2008/04/23/perkembangan-psikologi-remaja/](Http://Kristiono.wordpress.com/2008/04/23/perkembangan-psikologi-remaja/). April 23,2008. Di akses tanggal 11 Juni 2021.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. 2016. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (*The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo*). Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 1(2).
- Omidvar, S. 2012.Characteristics and Determinants of PrimaryDysmenorrhoea in Young Adults. *American Medical Journal* 3 (1): 8-13, 2012 : America
- Proverawati & Misaroh. 2008.*Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Jakarta: Nuha Medika
- Reeder dkk, 2013. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga. Edisi 18. Jakarta: EGC.
- Sirait Deby Shinta O., dkk . 2014 *faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi sma negeri 2 medan tahun 2014*
- Sulistiyorinin (2017) Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.

- Sumodarsono,S. 1998. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta : PT.Gramedia.
- William F Rayburn, M.D., 2001. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Widya Medika.
- Wiknjosastro.H . 1999. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Yatim, Faisal, 2001. *Dismenorrhoe*. Dalam : *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta : Pustaka Populer Obor. pp 15-26