

**PENANGANAN DISMENOREAA DALAM KESEHATAN
REPRODUKSI PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH
FARMASI PEMBINA PALEMBANG (*TREATMENT OF
DYSMENORRHEA IN REPRODUCTIVE HEALTH IN THE TEENAGE
GIRL*)**

Sarmalina Simamora¹, Sonlimar Mangunsong^{2*}

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

E-mail: sonlimar@poltekkespalembang.ac.id*

Received: 15 Mei 2023

Revised: 02 Juni 2023

Accepted: 18 Juni 2023

Abstract

The teenage girl as part of society can also experience health problems. The most common health problem experienced by teenage girl of reproductive age is primary dysmenorrhea. The Pembina Vocational High School (SMK) is one of the schools that partners with the Palembang Health Polytechnic. The aim of the activity is to provide practical knowledge in overcoming dysmenorrhea in young women through non-pharmacological and pharmacological actions. The method used is lectures and discussions on dysmenorrheal disorders. The number of respondents was 24 young women. At first, questions were asked regarding the knowledge of adolescents in overcoming dysmenorrhea on their own. Then they were given material about dysmenorrhea, its causes, actions to reduce the symptoms and countermeasures that can be taken when an attack comes. At the end of the activity, a post test and discussion were carried out. From the results of this activity it was found that dysmenorrhea experienced by students always came over and over again, could interfere with the educational process and could have an impact on student outcomes or achievements. This condition is experienced by some young women at SMK Pembina Palembang. Even though they study pharmacy, at the high school level it is still very limited. The solutions to the problems offered in this community service activity by providing the right education to deal with dysmenorrhea are appropriate. The result of this activity is that young women experience changes in terms of knowledge from low to moderate to high. Students also have the ability to deal with pain attacks due to primary dysmenorrhea that they experience.

Keyword: *dysmenorrhea, teenage girl, reproductive health*

Abstrak

Remaja putri sebagai bagian dari masyarakat dapat juga mengalami masalah kesehatan. Gangguan kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri pada usia produktif adalah dismenorea primer. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pembina adalah salah satu sekolah yang bermitra dengan Poltekkes Palembang. Tujuan Kegiatan adalah memberikan pengetahuan dalam mengatasi gangguan dismenorea pada remaja putri secara praktis melalui tindakan non farmakologis maupun farmakologis.

Metode yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi terhadap gangguan dismenorea. Jumlah responden 24 orang remaja putri. Pada awalnya diberikan pertanyaan terkait pengetahuan remaja dalam mengatasi dismenorea pada dirinya. Selanjutnya mereka diberi materi tentang dismenore, penyebabnya, tindakan untuk mengurangi gejalanya maupun penanggulangan yang dapat dilakukan saat serangan datang. Pada akhir kegiatan dilakukan post test dan diskusi. Dari hasil kegiatan ini ditemukan bahwa sakit dismenorea yang dialami siswa selalu datang berulang, dapat mengganggu proses pendidikan dan dapat berdampak pada capaian hasil atau prestasi siswa. Kondisi inilah yang dialami oleh sebagian remaja putri di SMK Pembina Palembang. Meskipun mereka mempelajari tentang kefarmasian, namun untuk tingkat sekolah menengah tentu masih sangat terbatas. Solusi permasalahan yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan memberikan edukasi yang benar untuk mengatasi dismenorea telah tepat. Hasil dari kegiatan ini adalah remaja putri mengalami perubahan dalam hal pengetahuan dari rendah sampai sedang menjadi tinggi, Mahasiswa juga memiliki kemampuan untuk mengatasi serangan nyeri akibat dismenorea primer yang mereka alami.

Kata kunci: dismenorhea, remaja putri, kesehatan reproduksi

1. PENDAHULUAN

Dismenoreaa merupakan kondisi nyeri dari ringan sampai berat yang dapat dialami seorang perempuan saat menstruasi. Dismenorea, terbagi menjadi 2 jenis yaitu dismenoreaa primer dan sekunder. Dismenoreaa primer dikenal dengan sebutan PMS (primary dysmenorrhea) dan tidak memiliki patologi khusus, dialami perempuan remaja pada 6 bulan sampai 2 tahun atau bahkan lebih dari periode menstruasi. Sedangkan, dismenoreaa sekunder memiliki sebab patofisiologi khusus misalnya berkenaan dengan adanya fibromyomas dan endometriosis (Vercellini et al, 2014)

Prevalensi dismenoreaa di Indonesia tidak diketahui dengan pasti, namun dari beberapa penelitian, angka kejadian dismenoreaa terbilang banyak. Pada mahasiswi Akademi Kebidanan Bina Banua Husada Banjarbaru, terdapat 51 orang yang mengalami dismenoreaa dari 74 orang yang disurvei (Dhewi, 2016). Lalu dari 75 siswi, terdapat 66 orang yang mengalami dismenoreaa primer di sebuah sekolah di Malang, Jawa Timur (Hikma, Yunus and Hapsari, 2021).

Dismenoreaa dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu: hormonal, prostaglandin yang tinggi, estrogen, genetik, stress, pola makan yang tidak baik dan aktifitas fisik yang kurang. Selain faktor stress, jam tidur malam dan jam bangun pagi yang tidak teratur, faktor hereditas/riwayat keluarga serta faktor durasi menstruasi di anggap sebagai faktor yang turut mempengaruhi terjadinya dismenorea (Angelia, Sitorus and Etrawati, 2017). Gaya hidup seperti kurang olahraga, merokok dan mengonsumsi fast food merupakan faktor yang dapat memicu terjadinya dismenoreaa primer (Bavil et al., 2016). Remaja yang rutin mengonsumsi fast food 65% berpeluang mengalami dismenoreaa primer (Tsamara, Raharjo and Putri, 2020)

Di beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu diketahui bahwa faktor riwayat keluarga menjadi faktor penyebab terbesar kejadian dismenoreaa pada siswi di SMA tersebut. Mayoritas dari responden memiliki riwayat keluarga dismenoreaa sebanyak 38 orang (95,0%) dan yang tidak ada riwayat keluarga sebanyak 2 orang (5,0%). Artinya dismenoreaa yang diderita remaja tersebut merupakan turunan dari ibunya. Faktor stres psikis atau stres sosial dan kekurangan zat besi atau kurang teraturnya pola makan juga memengaruhi kejadian dismenoreaa (Astuti and Kulsum, 2020). Dismenoreaa dapat diredakan dengan terapi medis dan non medis. Terapi medis bisa dilakukan dengan pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non medis bisa dilakukan dengan memperbaiki pola hidup seperti mengurangi stres dengan cara rekreasi dan berolahraga secara rutin, karena itu dapat meningkatkan produksi endorfin dan serotonin sebagai hormon penghilang rasa sakit alami tubuh (Marlinda, Rosalina and Purwaningsih, 2013).

Siswa kelas III SMK Pembina Palembang, kebanyakan terdiri dari remaja putri, remaja putranya hanya 4 orang dari 29 orang. Seperti remaja lainnya, beberapa remaja putri disini juga mengalami gangguan nyeri saat mereka menstruasi. Sekalipun mereka mempelajari topik kefarmasian, namun topik tentang dismenorea tidak diajarkan secara khusus di sekolah ini. Pertimbangan tersebut menjadi dasar bagi kelompok TIM. Pengabdian untuk memberikan edukasi kepada siswa di SMK Pembina tentang dismenorea, penyebabnya dan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Dismenorea primer banyak terjadi pada wanita yang belum menikah. Seorang remaja yang mengalami dismenorea kemungkinan disebabkan oleh riwayat keluarga atau turunan dari ibunya yang mengalami dismenorea sewaktu muda. Aktivitas fisik diyakini dapat menjaga tubuh tetap sehat, dan sistem peredaran darah menjadi lancar sehingga diamsusikan jika remaja putri rajin melakukan aktivitas fisik maka resiko dismenorea akan berkurang. Disamping itu kebiasaan remaja dalam mengonsumsi makanan yang sehat juga cenderung kurang baik. Makan seadanya, yang penting enak, tanpa memperhatikan unsur zat gizinya. Remaja juga sibuk dengan gadget, sehingga aktifitas fisik menjadi sangat terbatas.

Di SMK Pembina Palembang kebanyakan siswanya adalah remaja putri. Dari 27 siswa kelas III 24 orang adalah remaja putri. Dari 24 orang remaja putri tersebut terdapat 19 orang (79%) yang mengalami nyeri ketika datang bulan/menstruasi. Teori kesehatan reproduksi mencakup pandangan dan pemahaman tentang kesehatan reproduksi manusia, yang meliputi fungsi dan disfungsi sistem reproduksi, penyakit yang mempengaruhi sistem reproduksi, serta faktor-faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan yang memengaruhi kesehatan reproduksi manusia. Nyeri saat menstruasi dianggap sebagai hal yang wajar oleh sebagian besar masyarakat. Padahal ini dapat mengurangi produktifitas seseorang (faktor ekonomi), menjauh dari pergaulan, tidak dapat membantu orang lain (faktor sosial) bahkan kuatir

akan mengalami kesulitan memiliki keturunan saat menikah nanti (faktor kesehatan reproduksi).

Saat mengalami nyeri, terutama yang mengalami nyeri hebat, maka orang tersebut tidak akan dapat beraktifitas dengan baik. Remaja putri mungkin tidak masuk sekolah. Siswa SMK bidang farmasi sudah mulai mempelajari obat-obatan. Sekalipun masih sangat sedikit, namun mereka sudah pernah mengenal beberapa obat yang dapat menghilangkan rasa nyeri.

Namun dalam penanganan dismenorea, ada tindakan lain yang dapat dilakukan diluar penggunaan obat. Itu sebabnya para remaja perlu diberikan pemahaman tentang dismenorea dan penanganannya dengan tepat sehingga bisa tetap produktif dan tidak merugikan kesehatannya. Tujuan kegiatan ini adalah agar semua siswa SMK Pembina khususnya siswa kelas III mendapat pengetahuan yang benar tentang dismenorea sehingga memiliki kemampuan/berdaya melakukan penanganannya secara mandiri sesuai dengan gejala yang dirasakan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program mandiri ini dimulai dari tahapan persiapan, pelaksanaan, evaluasi sampai pembuatan laporan yang dilaksanakan selama satu bulan dalam Pebruari - Maret tahun 2023. Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Yayasan Pembina serta SMK Pembina.

Metode edukasi dilakukan oleh dosen pengabdian yang memiliki kemampuan mengkomunikasikan tentang penyakit dan penanganannya baik dengan menggunakan obat maupun non-obat. Kemudian dilakukan diskusi sehingga para siswa dapat menanyakan atau menyampaikan permasalahan dan pengalamannya terkait dengan dismenorea.

Lokasi Pelaksanaan Kegiatan dilaksanakan di SMK Pembina Jl. Jend Bambang Utoyo Palembang. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Evaluasi kegiatan dilakukan pada awal kegiatan, tengah dan akhir kegiatan menggunakan lembar kuisisioner. Hasilnya disajikan secara deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu pilar transformasi Kesehatan adalah Transformasi Layanan Primer. Promosi Kesehatan merupakan salah satu tema yang dapat dilakukan melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat. Secara tidak langsung bila masyarakat berdaya untuk menyehatkan dirinya, maka akan lebih banyak orang mampu menjalani kehidupan yang lebih produktif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara mandiri ini dilaksanakan Bersama oleh beberapa dosen pengabdian dari Prodi D III Farmasi Poltekkes Palembang.

Setiap kelompok terdiri dari dua orang dosen pengabdian dibantu dengan satu orang mahasiswa. Materi yang disampaikan ditentukan oleh masing masing kelompok dosen. Pemberian materi edukasi berlangsung sekitar 30 menit untuk masing-masing pemateri, lalu dilanjutkan dengan diskusi yaitu dengan menjawab pertanyaan dari peserta. Pada akhir sesi dilakukan evaluasi terhadap penerimaan peserta atas materi yang disampaikan. Berikut ini adalah hasil kegiatan pemberian edukasi tentang dismenorea

Karakteristik Siswa Peserta Kegiatan

Siswi kelas III yang mengikuti edukasi tentang dismenorea ini berjumlah 27 orang. Tiga orang diantaranya adalah remaja putra. Mereka tetap mengikuti kegiatan penyuluhan, namun tidak mengisi kuisisioner yang dibagikan. Siswa kelas I dan II tidak mengikuti kegiatan ini karena kebijakan dari pihak sekolah, sehingga peserta yang mengisi kuisisioner dalam kegiatan ini berjumlah 24 melakukan pengukuran pengetahuan melalui pengisian kuisisioner. Berikut ini adalah dokumentasi saat kegiatan edukasi berlangsung.



Gambar 1. Pemberian Edukasi terhadap Peserta

Penyampaian materi edukasi juga dibarengi dengan pemajangan *standing banner* yang berisi informasi singkat tentang defines, penyebab dan cara-cara penanggulangan sederhana bila terjadi dismenorea. Berikut adalah dokumentasi *standing banner* yang digunakan sebagai media edukasi.



Gambar 2. Pemberian Edukasi dengan *Standing Banner*

Sebelum penyampaian materi, mahasiswa yang mendampingi dosen pengabdian melakukan pengukuran pengetahuan melalui kuisisioner.



Gambar 3. Pengisian Dan Pengumpulan Kuisisioner Dari Peserta

Berikut ini adalah karakteristik pesertanya

Tabel 1. Karakteristik Siswa Kelas III SMK Pembina Kota Palembang

No	Karakteristik	N
1	Jenis kelamin	
	C. Laki-laki	3
	D. Perempuan	24
2	Umur	
	17 tahun	7
	18 tahun	10
	19 tahun	5
	20 tahun	2
3	Anak ke-1	14
	Anak ke-2	5
	Anak ke-3	3
	Anak ke-4	2

Remaja putri yang mengikuti kegiatan tersebut berusia antara 17 sampai 20 tahun, semuanya sudah mengalami menstruasi. Pada usia tersebut biasanya mulai muncul kondisi nyeri saat menstruasi. Dalam kegiatan ini beberapa informasi yang dapat digali dari peserta adalah tentang pengalaman menstruasi mereka, riwayat menstruasi anggota keluarga intinya, dan upaya yang pernah dilakukan untuk menanggulangi keluhan pada saat menstruasi. Berikut adalah informasi lengkapnya

Tabel 2. Status Dismenorea Peserta

	Kondisi	Ya	Tidak
1	Merasa nyeri saat menstruasi	18	6
2	Saat nyeri sangat kesakitan	12	12
3	Anggota keluarga yang mengalami nyeri saat menstruasi	12	12
4	Berupaya meredakan nyeri	18	0

Terdapat 18 orang (75%) siswa yang merasakan nyeri saat menstruasi dan 66,6% diantaranya memiliki riwayat keluarga yang juga mengalami nyeri saat menstruasi. Jumlah ini cukup tinggi, seperti pada penelitian sebelumnya, dari 510 orang wanita yang belum menikah, didapati 411 orang (80,6 %) yang mengalami dismenorea dan 58% memiliki riwayat keluarga yang dismenorea (Septiyani & Simamora, 2021). Informasi tentang kejadian dismenorea primer yang terjadi dalam sebuah keluarga yang memiliki riwayat dismenorea sudah banyak dilaporkan. Di suatu sekolah dari 117 siswinya, terdapat 78 orang (66,6%) yang juga mengalami dismenorea (Hayati, Agustin and Maidartati, 2020).

Untuk mengatasi nyeri akibat dismenorea ini, para remaja putri di SMK Pembina Palembang juga melakukan suatu upaya. Upaya yang mereka lakukan adalah minum obat pereda nyeri dan kram perut, melakukan pengompresan dengan air hangat, minum air hangat, menggunakan minyak gosok sampai mencoba tidur untuk melupakan rasa nyeri. Namun tidak ada siswi yang mendatangi dokter untuk mencari pengobatan. Mungkin karena merasa masih bisa ditahan dengan obat, sehingga mereka belum perlu bantuan dokter.

Pengetahuan tentang Dismenorea

Dari pertanyaan yang diajukan seluruh siswa mengakui kalau mereka sudah mengetahui arti dari dismenorea, namun terdapat 5 orang yang tidak menuliskan deskripsi tentang dismenorea dalam lembar jawaban mereka. Disamping pengetahuan tentang pengertian dismenorea, peserta juga ditanyakan tentang penyebab dismenorea, cara apa saja yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea. Berikut adalah hasil dari pengetahuan peserta tentang dismenorea.

Tabel 3. Pengetahuan Tentang Dismenorea

No	Pertanyaan Pengetahuan	Keterangan
1	Pengertian dismenorea	Semua mengerti
2	Penyebab dismenorea	Tidak ada yang menjawab
3	Penanganan dismenorea	Semua menjawab dengan kompres air hangat dan obat Feminax

Evaluasi Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam kurun waktu yang sangat terbatas, sehingga evaluasinya juga hanya dilakukan dengan sederhana melalui forum tanya jawab. Pertanyaan diajukan secara random kepada beberapa peserta, tentang penerimaan mereka atas materi yang disampaikan, cara penanganan dismenorea melalui tindakan non obat maupun dengan obat. Pada umumnya peserta telah dapat menjawab pertanyaan dengan baik, pengetahuannya meningkat setelah diberikan edukasi tentang dismenorea.

Kalau pada pengukuran awal semua siswa belum tahu apa yang menjadi penyebab dismenorea, maka setelah diberi edukasi mereka telah dapat menjawab pertanyaan ini dengan benar. Kemudian,

tentang penanganan dismenorea, kalau pada awal pengukuran, kebanyakan siswa hanya menjawab dengan menggunakan kompres air hangat dan sebagian kecil menjawab dengan menggunakan Feminax, maka setelah edukasi, mereka mengetahui bahwa terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah rasa nyeri yang berlebihan saat dismenorea, dan cara mengurangi nyeri pada dismenorea.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat berlangsung secara berkelanjutan, sebagai salah satu bentuk kerja sama antara Poltekkes Palembang dengan SMK Pembina. Kegiatan diakhiri dengan foto Bersama seluruh dosen pengabdian dengan guru guru dan pengurus Yayasan Pembina Palembang



Gambar 4. Foto Bersama Seluruh TIM Pengabdian, Guru dan Siswa SMK Pembina

Remaja putri sebagai bagian dari masyarakat dapat juga mengalami masalah kesehatan. Gangguan kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri pada usia produktif adalah dismenorea primer. Dismenorea primer adalah kondisi nyeri menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri. Kondisi ini dapat terjadi akibat fluktuasi hormon dalam tubuh. Hormon prostaglandin yang dihasilkan selama siklus menstruasi dapat menyebabkan kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri. Ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron juga dapat menyebabkan dismenorea.

Intensitas dan tingkat rasa nyeri dismenorea dapat berbeda pada setiap orang. Saat dismenorea hebat terjadi maka seseorang akan sangat terganggu, bahkan mungkin sampai tidak dapat melakukan aktifitas apapun. Bila dismenorea dibiarkan maka ini dapat berdampak pada produktifitas seseorang.

4. KESIMPULAN

Pemberian edukasi pada siswa SMK Pembina Palembang telah mampu meningkatkan pengetahuan mereka tentang dismenorea dan cara penanggulangannya melalui metode penyuluhan praktis dan tanya jawab yang telah didesain tim dosen pengabdian. Kepada Prodi D III Farmasi, dapat menjalin kerja sama dengan sekolah menengah yang ada di kota Palembang, sehingga kegiatan sejenis dapat menjangkau lebih banyak remaja putri dalam mengatasi dismenorea dengan metode praktis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Ketua Jurusan Farmasi yang telah menginisiasi dan mendukung kegiatan ini, Pemilik Yayasan Pembina Palembang yang telah memberikan support dengan meminjamkan sarana dan

prasarana pada pelaksanaan kegiatan dan Kepala sekolah dan guru-guru yang telah mendorong seluruh siswa untuk mengikuti kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, L.M., Sitorus, R.J. and Etrawati, F. (2017) 'Model Prediksi Kejadian Dismenorea Primer pada Siswi SMA Negeri di Palembang', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(1), pp. 10–18. Available at: <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/226/175>.
- Astuti, D. and Kulsum, U. (2020) 'Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), pp. 314–327. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>.
- Bavil, D.A. et al. (2016) 'Comparison of lifestyles of women with and without dysmenorrhea', *Electronic Physician*, 8(3), pp. 3592–3597.
- Dhewi, S. (2016) 'Hubungan Stres Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswa Di Akademi Kebidanan Bina Banua Husada Banjarbaru Tahun 2016', *Jurkessia*, VI(3), pp. 31–33.
- Hayati, S., Agustin, S. and Maidartati (2020) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja di sma pemuda banjaran bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), pp. 132–142. Available at: <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>.
- Hikma, Y.A., Yunus, M. and Hapsari, A. (2021) 'Hubungan Siklus Menstruasi , Kualitas Tidur , dan Status Gizi , Terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri', 3(8), pp. 630–641. Available at: <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p630-641>.
- Marlinda, R., Rosalina, R. and Purwaningsih, P. (2013) 'Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati', *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), pp. 118–123.
- Tsamara, G., Raharjo, W. and Putri, E.A. (2020) 'Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura', *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), pp. 130–140.
- Vercellini, P., Paola Viganò, Edgardo Somigliana and Luigi Fedele, 2014 Endometriosis: pathogenesis and treatment *Nature Reviews | Endocrinology* Volume 10 | May 2014 | 261