

Pendampingan Remaja Putri Dalam Upaya Pencegahan Dismenore Melalui Kulwap (Kuliah *Whatsapp*) Di Kabupaten Bulukumba

Jusni¹, Suci Badasari²

^{1,2}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

Unhy.ijzn@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi sebagian besar remaja. Dismenore adalah kondisi medis yang ditandai dengan nyeri rahim yang ditandai dengan rasa nyeri pada perut bagian bawah yang berdampak buruk terhadap kualitas hidup dan pembatasan aktivitas remaja sehingga pendampingan remaja melalui kulwap (kuliah whatsapp) menjadi salah satu alternatif media untuk meningkatkan kualitas hidup dan perilaku kesehatan yang positif dalam upaya pencegahan dismenore. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan *self care* pada remaja yang mengalami *dismenore* serta meminimalisir tingkat intensitas dismenore dalam upaya pencegahan *dismenore*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersifat persuasif edukatif dengan melakukan pendampingan remaja yang mengalami *dismenore* melalui kulwap (kuliah whatsapp) dengan tahapan sesi materi, diskusi dan pendalaman materi. Rata-rata nilai pengetahuan remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 59,00 dan setelah kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 80,30. Rata-rata skor *self care* remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 72,65 setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 101,10. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan kulwap (kuliah whatsapp) skala nyeri 3,65 dan setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp) skala nyeri 2,85. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan, skor *self care* dan penurunan skala intensitas nyeri dismenore setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp) pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

Kata Kunci: Pendampingan Remaja, Kuliah Whatsapp, Kulwap

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is a health problem that affects most teenagers. Dysmenorrhea is a medical condition characterized by uterine pain which is characterized by pain in the lower abdomen which has a negative impact on the quality of life and restrictions on adolescent activities so that adolescent assistance through kulwap (whatsapp lectures) becomes one of the alternative media to improve the quality of life and healthy behavior. positive in the prevention of dysmenorrhea. The purpose of this activity is to increase knowledge and self-care in adolescents who experience dysmenorrhea and minimize the level of intensity of dysmenorrhea in an effort to prevent dysmenorrhea. This community service activity is persuasive educative by providing assistance to teenagers who experience dysmenorrhea through kulwap (whatsapp lectures) with the stages of material sessions, discussions and deepening of material. The average value of adolescent knowledge before being given kulwap (whatsapp lecture) was 59.00 and after kulwap (whatsapp lecture) was 80.30. The average self-care score for adolescents before being given a kulwap (whatsapp lecture) was 72.65 after being given a kulwap (whatsapp lecture) of 101.10. The average pain intensity before being given kulwap (whatsapp lecture) pain scale was 3.65 and after being given kulwap (whatsapp lecture) the pain scale was 2.85. There was an increase in the value of knowledge, self-care scores and a decrease in the pain intensity scale of dysmenorrhea after being given kulwap (whatsapp lectures) to adolescent girls who experienced dysmenorrhea.

Keywords: Youth Assistance, Whatsapp Lecture, Kulwap

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan kondisi alami yang dialami oleh remaja putri saat menstruasi dan dismenore memiliki kecenderungan untuk dapat menimbulkan dampak negatif pada remaja (Juniar, 2015). Dismenore adalah nyeri atau sensasi kram diperut bagian bawah sering disertai dengan gejala biologis lainnya termasuk pusing, kelelahan, berkeringat, sakit punggung, sakit kepala, mual, muntah dan diare yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Gebeyehu et al., 2017).

Prevalensi dismenore diseluruh dunia dilaporkan berkisar antara 15,8% hingga 89,5% dengan tingkat yang lebih tinggi dilaporkan pada populasi remaja. Dalam sebuah studi epidemiologi terhadap populasi remaja rentang 12-17 tahun dilaporkan bahwa dismenore memiliki prevalensi 59,7% dimana 12% mengalami dismenore berat, 37% mengalami dismenore sedang dan 49% mengalami dismenore ringan (Calis, 2019). Kejadian dismenore pada remaja berkisar antara 43-93% dan beberapa remaja merasa malu jika membicarakan keluhan dismenore dengan orang tua, guru, bahkan tenaga kesehatan sehingga mereka cenderung tidak meminta bantuan terkait keluhannya (Harzif et al., 2018).

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer

dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Larasati & Alatas, 2016). Hasil penelitian dari 240 remaja 87,5% remaja melaporkan mengalami dismenore dimana 20,48% remaja mengalami nyeri ringan, 64,76% nyeri sedang dan 14,76% nyeri berat kemudian 43,75% remaja melaporkan dismenore membatasi aktivitas remaja (Juniar, 2015).

Media penyampaian informasi kesehatan reproduksi remaja berupa informasi kesehatan tentang dismenore adalah pembelajaran melalui group whatsapp. Whatsapp salah satu teknologi yang dijadikan media berkomunikasi. Whatsapp merupakan teknologi instant messaging seperti sms dengan berbantuan data internet berfitur pendukung yang lebih menarik, sehingga whatsapp dipandang dapat menjadi media komunikasi akademik yang praktis dan efektif (Prajana, 2017). Hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa whatsapp menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik (Saraswati, 2019).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pendampingan kepada remaja yang

mengalami dismenore yang dilakukan secara online melalui kulwap (kuliah whatsapp) dengan tahapan sesi materi, diskusi dan pendalaman materi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore, meningkatkan self care remaja dan meminimalisir tingkat intensitas dismenore melalui kulwap (kuliah whatsApp) dalam upaya pencegahan dismenore.

Dismenore bagi remaja berdampak terhadap penurunan aktivitas belajar, hal ini disebabkan karena remaja yang mengalami dismenore merasakan ketidaknyamanan pada saat siklus menstruasi berlangsung sehingga remaja tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun akibat nyeri yang dirasakan. Kemudian beberapa remaja, merasa malu jika membicarakan keluhan dismenore ini dengan orang tua, guru dan bahkan tenaga medis sehingga membuat remaja cenderung tidak meminta bantuan terkait keluhannya sehingga diperlukan pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan dan *self care* remaja untuk mengurangi intensitas dismenore dan meningkatkan kualitas hidup remaja. Berdasarkan masalah tersebut maka rumusan pertanyaan adalah bagaimanakan pengetahuan, self care dan

intensitas dismenore pada remaja putri yang mengalami dismenore melalui pendampingan kulwap (kuliah whatsApp) dalam upaya pencegahan dismenore

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersifat persuasif edukatif dengan cara melakukan pendampingan remaja yang mengalami dismenore melalui pendidikan kesehatan tentang dismenore dan latihan senam melalui tutorial senam dismenore yang dilakukan secara online melalui kulwap (kuliah whatsApp) dengan sasaran remaja putri yang berada pada rentang usia 15-19 tahun, sudah menstruasi, mengalami dismenore disetiap periode siklus menstruasi dalam 3 bulan terakhir dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang berjumlah 20 remaja putri.

Adapun langkah-langka pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu sebagai berikut :

a. **Persiapan Kegiatan**

Mengurus perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengajukan surat permohonan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ke Sekolah SMA Negeri 12 Bulukumba

b. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap awal kegiatan adalah melakukan penjarangan remaja yang mengalami dismenore dengan menggunakan instrumen berupa numerical rating scale (NRS). Remaja yang memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam whatsapp group untuk mengikuti kegiatan kulwap (kuliah whatsapp). Sebelum dilaksanakan kulwap (kuliah whatsapp) remaja mengisi form pretest berupa kuesioner pengetahuan dan kuesioner self care berupa kuesioner ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) secara online melalui google form untuk mengetahui pengetahuan dan *self care* awal remaja dalam menghadapi dismenore.

Tahapan selanjutnya adalah pendampingan remaja yang mengalami dismenore dalam bentuk penyuluhan kesehatan melalui kulwap (kuliah whatsapp) dengan materi tentang menstruasi dan dismenore dengan media leaflet dan video materi dismenore. Tahap akhir adalah pengisian form post test berupa kuesioner pengetahuan, kuesioner self care menggunakan ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) secara online melalui google form dan menilai

intensitas nyeri menstruasi (dismenore) secara online dengan menggunakan instrumen *Numerical Rating Scale* (NRS) pada periode menstruasi bulan berikutnya

c. Evaluasi

Evaluasi pengetahuan dengan penilaian berupa nilai pretest dan post test menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan. Mengevaluasi self care remaja dengan penilaian berupa skor pretest dan post test menggunakan instrumen ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) dan mengevaluasi penilaian intensitas nyeri berupa skala nyeri pretest dan posttest menggunakan instrumen numerical rating scale (NRS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan remaja putri yang mengalami dismenore melalui Kulwap (kuliah whatsapp) dalam upaya pencegahan dismenore yang dilaksanakan di SMA 12 Bulukumba secara online melalui aplikasi whatsapp group sejak 13 April 2021 sampai dengan 29 April 2021 dengan jumlah remaja putri yang mengikuti kegiatan berjumlah 20

remaja dengan pertimbangan dalam pemilihan sasaran sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Adapun karakteristik remaja putri berdasarkan usia, usia menarche dan lama menstruasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri berdasarkan Usia, usia menarche, dan Periode Menstruasi

Karakteristik	n	Mean	Median	Min	max
Usia	20	16,70	17	16	17
Usia Menarche	20	12,35	12	11	14
Lama Menstruasi	20	6,00	7	3	8

Pada tabel 1 dapat disimpulkan rata-rata usia remaja putri yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat 16,70 tahun, rata-rata usia pertama kali menstruasi (menarche) 12,35 tahun dan rata-rata lama menstruasi 6 hari.

Tabel 2 Rata-rata Nilai Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Kulwap (Kuliah WhatsApp) pada Remaja yang mengalami Dismenore

Pengetahuan	n	Mean	Median	Min	max
Pre Test	20	59,00	60	30	80
Post Test	20	80,30	80	60	100

Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 59,00 Kemudian

rata-rata nilai setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 80,30. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan remaja setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp).

Tabel 3 Rata-rata Skor *Self Care* Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Kulwap (Kuliah WhatsApp) pada Remaja yang mengalami Dismenore

Pengetahuan	n	Mean	Median	Min	max
Pre Test	20	72,65	73,50	51	127
Post Test	20	101,10	100,50	91	128

Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor self care remaja sebelum diberikan kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 72,65 dan rata-rata skor setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp) sebesar 101,10. Terdapat peningkatan skor self care remaja setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp).

b. Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore, meningkatkan self care berupa upaya yang dilakukan remaja pada saat mengalami dismenore dan untuk meminimalisir intensitas nyeri dismenore dengan sarannya adalah remaja putri yang

berada pada rentang usia 15-19 tahun, sudah mengalami menstruasi, mengalami nyeri menstruasi (dismenore) dalam 3 bulan terakhir disetiap periode siklus menstruasi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimana tahapan awal kegiatan adalah melaksanakan kegiatan penjaringan remaja yang mengalami dismenore dengan menerapkan protokol kesehatan (prokes) ketat pencegahan Covid-19 pada saat kegiatan.

Remaja yang memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam whatsApp group untuk mengikuti kegiatan kulwap (kuliah whatsApp). Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan penyuluhan secara online melalui aplikasi whatsApp berupa penyajian materi, diskusi dan pendalaman materi. Sebelum kegiatan kulwap (kuliah whatsApp) remaja putri terlebih dahulu mengisi form pretest berupa kuesioner pengetahuan dan kuesioner self care berupa kuesioner ADSCS (*Adolescent Dysmenorrhea Self-Care Scale*) secara online melalui google form untuk mengetahui

pengetahuan dan self care awal remaja dalam menghadapi dismenore.



Dokumentasi
Kegiatan Penjaringan Remaja Putri yang
mengalami Dismenore

Kegiatan pendampingan melalui kulwap (kuliah whatsApp) terdiri dari 3 sesi pertemuan dengan materi menstruasi dan personal hygiene saat menstruasi, dismenore (nyeri menstruasi) serta senam dismenore melalui panduan senam dismenore serta tutorial video senam dismenore kemudian kegiatan akhir berupa evaluasi pengetahuan, self care dan intensitas nyeri setelah remaja putri yang mengalami dismenore didampingi melalui kulwap (kuliah whatsApp) yang dinilai pada saat remaja mengalami menstruasi pada periode menstruasi bulan berikutnya.

Remaja putri yang mengikuti kegiatan ini begitu kooperatif dan antusias mengikuti kegiatan sesi penyampaian materi terutama pada saat masuk sesi diskusi remaja putri begitu aktif bertanya terhadap hal-hal yang dirasa masih belum dapat dipahami. Hasil evaluasi penilaian pengetahuan terdapat peningkatan

pengetahuan remaja sebesar 21,3 setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp).

Whatsapp salah satu teknologi yang dijadikan media berkomunikasi. Whatsapp merupakan teknologi instant messaging seperti sms dengan berbantuan data internet berfitur pendukung yang lebih menarik, sehingga whatsapp dipandang dapat menjadi media komunikasi akademik yang praktis dan efektif (Prajana, 2017). Hasil penelitian lain menyimpulkan bahwa whatsapp menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik (Saraswati, 2019).

Pada self care dapat disimpulkan terdapat peningkatan skor self care remaja sebesar 28,45 setelah diberikan kulwap (kuliah whatsapp). Self care merupakan upaya yang dilakukan individu secara mandiri untuk memperoleh dan memelihara kesehatannya yang dilakukan secara berkesinambungan dan pelaksanaannya dipengaruhi oleh tingkat perkembangan individu, status kesehatan serta lingkungannya (Alligood, 2014). Pada intensitas nyeri terdapat penurunan intensitas dismenore sebesar 0,8 serta terjadi penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang dengan skala nyeri 3,65 (skala nyeri 4-6) ke nyeri ringan dengan skala nyeri 2,85 (skala nyeri 1-3).



Dokumentasi Kegiatan Kulwap (Kuliah WhatsApp)

Kemampuan remaja dalam melakukan self care dipengaruhi oleh faktor kebiasaan keseharian remaja baik dari diri ataupun yang diperoleh dari meniru, fungsi pelayanan kesehatan, lingkungan yang mendukung, media masa dan tenaga kesehatan disarankan untuk dapat lebih memanfaatkan strategi yang lebih banyak dalam memberikan asuhan dalam membantu dismenore pada remaja putri. Teknik-teknik untuk mengatasi keluhan menstruasi dapat dilakukan secara mandiri harus terus dikembangkan agar penderitanya mampu memberikan pertolongan untuk diri sendiri (self care)

(Arimurti Sanjiwani, 2017) sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan skor self care pada remaja putri yang mengalami dismenore dapat menurunkan intensitas dismenore.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sejak 13 April 2021 sampai dengan 29 April 2021 yang dilakukan secara bertahap dari kegiatan penjarangan remaja yang mengalami dismenore kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan melalui kulwap (kuliah whatsApp) yang terdiri dari 3 sesi pertemuan dan kegiatan akhir berupa evaluasi pengetahuan, self care dan intensitas nyeri setelah remaja putri yang mengalami dismenore didampingi melalui kulwap (kuliah whatsApp) yang dievaluasi pada saat remaja mengalami menstruasi pada periode menstruasi bulan berikutnya. Kesimpulan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pendampingan remaja yang mengalami dismenore melalui kulwap (kuliah whatsApp) efektif dapat meningkatkan pengetahuan, meningkatkan self care dan menurunkan intensitas dismenore sehingga whatsApp group melalui kulwap (kuliah whatsApp) dapat menjadi alternatif komunikasi remaja putri yang dapat digunakan sebagai

media pendampingan remaja yang mengalami dismenore.

Kegiatan pendampingan remaja yang mengalami dismenore melalui kulwap (kuliah whatsApp) melalui aplikasi whatsApp group merupakan salah satu alternatif kegiatan pendidikan kesehatan remaja yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja, meningkatkan self care remaja dan menurunkan intensitas dismenore. Upaya pendidikan kesehatan remaja yang berkelanjutan tentang kesehatan reproduksi remaja perlu ditingkatkan dan diedukasikan secara berkesinambungan kepada remaja mengingat pendidikan kesehatan remaja dapat dilaksanakan secara online sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan secara rutin dan terjadwal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abreu-Sánchez, A., Ruiz-Castillo, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., & Fernández-Martínez, E. (2020). Interference and impact of dysmenorrhea on the life of Spanish nursing students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186473>
- Al-matouq, S., Al-mutairi, H., Al-mutairi, O., Abdulaziz, F., Al-basri, D., & Al-enzi, M. (2019). Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. 1–12.
- Alderman, E. M., & Breuner, C. C. (2019). Unique needs of the adolescent.

- Pediatrics, 144(6).
<https://doi.org/10.1542/peds.2019-3150>
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing theory & their work* (8th ed). The CV Mosby Company St. Louis. Missouri: Mosby Elsevier. Inc.
- Arimurti Sanjiwani, I. (2017). Literature Review Dismenore Primer dan Penatalaksanaan Non Program Studi Ilmu Keperawatan.
- Calis, K. A. (2019, September). Dismenorrhea. Medscape. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview#a6>
- Gebeyehu, M. B., Mekuria, A. B., Tefera, Y. G., Andarge, D. A., Debay, Y. B., Bejiga, G. S., & Gebresillassie, B. M. (2017). Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2017, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2017/3208276>
- Grzybowska, M. E., & Barcikowska, Z. (2020). Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options. 1–14.
- Harzif, A. K., Melisa, S., & Budi, W. (2018). Fakta-fakta mengenai Menstruasi pada Remaja (Pertama). Medical Research Unit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research*, 19(1). <https://doi.org/10.7454/msk.v19i1.4596>
- Kho, K. A., & Shields, J. K. (2019). Diagnosis and Management of Primary Dysmenorrhea. 1–2. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.16921>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Majority*, 5(3), 79–84. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1040/835>
- Lindeque, B. (2015). Dysmenorrhoea. 57(2), 9–11.
- Nugroho, N., Ida, H., & Asmawati, W. (2019). Pengaruh Edukasi Menstruasi melalui WhatsApp terhadap Self Care Dismenorea pada Remaja Putri SMA di Kota Bengkulu. 7(1), 88–93.
- Pane, D. N., Fikri, M. EL, & Ritonga, H. M. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., & Reis, F. M. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Prajana, A. (2017). Pemanfaatan Aplikasi WhatsApp Dalam Media Pembelajaran di UIN AR-Raniry Banda Aceh. 1, 122–133. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/cs.v1i2.1980>
- Pratama, R. A. (2019). Kuliah melalui WhatsApp (KULWAPP). 2(1), 17–27.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. 17, 25–32.
- Saraswati, P. S. (2019). Pengaruh Media Whatsapp Dan Leaflet Terhadap. 11, 107–117. <https://doi.org/OI:https://doi.org/10.24252/as.v11i2.9662>
- Unkels, R. (2012). Painful Menstrual Period: Dysmenorrhea. *A Textbook of Gynecology for Less*

Resourced Locations, 79–83.
http://www.glowm.com/resource_type/resource/textbook/title/a-textbook-of-gynecology-for-less-resourced-locations/resource_doc/35