

Pendampingan Remaja Dalam Pencegahan Dismenorea Melalui Senam Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba

Jusni¹, Arfiani², Kurniati Akhfar³, Haerani⁴

^{1,2,3,4}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

Unhy.ijazn@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Salah satu perubahan yang terjadi ketika menuju dewasa pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi, meskipun menstruasi ialah proses alamiah yang dialami oleh perempuan, hal ini menjadi masalah utama dalam masyarakat jika terjadi gangguan menstruasi. Kegiatan pendampingan remaja dalam mengontrol nyeri dismenorea melalui senam dismenorea di Kabupaten Bulukumba bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea dan cara mengontrolnya. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan informasi tentang dismenorea dan pendampingan cara melakukan senam dismenorea dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode teknik komunikatif dengan tiga pendekatan yaitu ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan diskusi. Hasil dari kegiatan pendampingan remaja dalam mengontrol dismenorea melalui senam dismenorea sangat berpengaruh dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam pengontrolan dismenorea secara mandiri. Dengan adanya pendampingan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang senam dismenorea sebagai upaya mengontrol dismenorea sehingga program remaja produktif dapat terwujud.

Kata Kunci: Remaja, Dismenorea, Senam Dismenorea, Pendampingan.

ABSTRACT

Adolescence is a dynamic phase of development in a person's life. This period is a transition period from childhood to adulthood which is marked by accelerated physical, mental, emotional, and social development. One of the changes that occur when they reach adulthood in young women is the occurrence of menstruation, although menstruation is a natural process experienced by women, this becomes a major problem in society if menstrual disorders occur. The activity of assisting adolescents in controlling dysmenorrhoea pain through dysmenorrhoea exercise in Bulukumba Regency aims to increase the knowledge of young women about dysmenorrhea and how to control it. This community service is carried out by providing information about dysmenorrhea and mentoring on how to do dysmenorrhea exercises with a total of 20 participants. This community service uses communicative technique methods with three approaches, namely lectures, demonstrations, questions and answers and discussions. The results of adolescent mentoring activities in controlling dysmenorrhea through dysmenorrhoea exercise are very influential in improving midwifery care services for adolescents to increase adolescent knowledge and skills in controlling dysmenorrhea independently. With this assistance, it is expected to be able to increase the knowledge and skills of adolescents about dysmenorrhoea exercise as an effort to control dysmenorrhea so that productive youth programs can be realized.

Keywords: Youth, Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Gymnastics, Mentoring.

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai salah satu negara yang berkembang, mempunyai penduduk berusia remaja yang cukup besar. Berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 2010, jumlah remaja Indonesia usia 10- 24 tahun sekitar 67 juta atau 29 % dari total seluruh populasi (Kemenkes RI., 2016). Sedangkan berdasarkan data (Kemenkes RI, 2019), jumlah remaja putri di Indonesia sebesar 16 % pada tahun 2015 (J. Jusni et al., 2022)

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja adalah pertumbuhan tubuh (badan semakin panjang dan tinggi). Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, diantara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya menstruasi. (Wulanda, 2020).

Salah satu perubahan yang terjadi ketika menuju dewasa pada remaja putri adalah terjadinya pubertas. Pubertas adalah urutan kompleks yang mencakup perubahan biologis,

morfologis, dan psikologis. Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche) yang disertai dengan perubahan fisik, mental, dan sosial. Menstruasi adalah keluarnya darah, mukus, dan debris sel dari endometrium, disertai dengan deskuamasi (deskuamasi) periodik dan siklik endometrium yang dimulai kira-kira 14 hari setelah ovulasi. Berlangsungnya siklus menstruasi terkadang berfluktuasi setiap bulannya, sehingga dapat ketidakteraturan menstruasi. Gangguan yang timbul pun bermacam-macam dan bisa terjadi saat, sebelum atau sesudah menstruasi, antara lain sindrom pramenstruasi, dismenore, menstruasi, hipermenore, dll. Penelitian menyatakan bahwa dismenore adalah gangguan menstruasi yang paling umum. (Muhammad Arifin Ilham, Nurul Islamy, Syahrul Hamidi3, 2022)

Berdasarkan data WHO (*world health organization*) angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar rata-rata dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid. Kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan dan 9,36 % dismenorea sekunder. Dismenorea primer dialami oleh

60-75 % remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. (A. Jusni, 2022)

Dismenore merupakan gejala yang normal. Meskipun normal, akan tetapi pada beberapa kasus bisa terjadi dismenore berat bila tidak ditangani. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi atau kehamilan etrofik pecah, kista, dan infeksi. Penyebab dismenore bisa bermacam macam, bisa karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan letak uterus, dan stress atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti yang sudah dijelaskan. (Jusni & dkk, 2023)

Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik, terapi hormonal dan obat, akan tetapi penggunaan obat obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek penghilang nyeri dan menimbulkan

efek samping yang tidak diinginkan. Diperbolehkan asal sesuai dengan anjuran dokter (Anjasmara, 2018). Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti senam dismenore, yoga, dan nafas dalam (Fidora et al., 2021).

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormone endorphin. Endorphine dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Tujuan dilakukan senam dismenore adalah untuk mengurangi derajat nyeri dismenore. Adapun manfaatnya antara lain dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi yang biasa disebut dismenore (Kumalasari, 2017). Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka tentang penerapan senam

dismenore pada tahun 2019 menunjukkan hasil bahwa sebelum senam dismenore lebih dari (66,7%) remaja putri mengalami intensitas nyeri sedang dan sesudah senam dismenore lebih dari setengah (77,3%) remaja putri mengalami intensitas nyeri ringan. Besarnya penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore dapat mengurangi kekhawatiran yang timbul ketika menstruasi. Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore (Fidora et al., 2021).

Berdasarkan pendahuluan bahwa masih tingginya angka kejadian dismenorea pada remaja yang mengganggu aktivitas serta masih kurangnya pengetahuan remaja dalam penanganan dismenorea maka kegiatan ini dilakukan dengan tujuan membantu remaja putri yang mengalami dismenorea dalam menurunkan nyeri dismenorea melalui senam dismenorea.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dan dengan menggunakan 3 pendekatan yaitu sebagai berikut :

Ceramah atau penyampain materi : yakni kegiatan yang dilakukan secara

langsung atau tatap muka dihadapan klien yaitu remaja putri tentang defenisi rejama, dismenorea, upaya pencegahan dismenorea, senam dismenorea dan langkah – langkah untuk melakukannya.

Demonstrasi : cara penyajian materi dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada remaja putri suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengabdi memperagakan bagaimana cara melakukan tahapan-tahapan dalam melakukan senam dismenorea. Hal ini dilakukan agar informasi yang disampaikan lebih konkret dan lebih menarik dan merangsang peserta untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukan sendiri

Diskusi dan Tanya Jawab : setelah memaparkan materi dan mendemonstrasikan tentang senam dismenorea dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah guna mencapai tujuan tertentu.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2023, pada pukul (10.00-12.00) WITA di Aula AKBID

Tahirah Al Baeti Bulukumba, sasaran adalah remaja putri dengan jumlah peserta 20 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan dari dosen dan mahasiswa kepada remaja putri yang ada di AKBID Tahirah Al Baeti Bulukumba, bahwa dengan melakukan senam dismenorea, remaja dapat melakukan proses adaptasi dan mengontrol nyeri dismenorea dengan baik karena senam dismenorea memberikan banyak manfaat bagi remaja serta sebagai bentuk tri dharma perguruan tinggi bagi dosen di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2023, pada pukul (10.00-12.00) WITA di Aula AKBID Tahirah Al Baeti Bulukumba dengan jumlah peserta 20 orang, dan yang berperan dalam kegiatan ini yaitu Jusni, Kurniati Akhfar, Haerani dan Arfiani.

Penyuluhan Kesehatan yang diberikan pada remaja adalah konsep remaja, patofisiologi terjadinya dismenorea serta beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengontrol nyeri dismenorea. Dalam pelaksanaannya materi yang diberikan difokuskan pada

pengertian remaja, pengertian dismenorea, masalah pada ibu menyusui, manfaat senam dismenorea, dan langkah-langkah senam dismenorea.

Pendampingan dengan memperagakan Senam dismenorea merupakan gerakan senam untuk membebaskan rasa nyeri haid. Manfaat melakukan senam dismenore adalah mengurangi ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah, mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan, mengurangi kelelahan, serta membuat perasaan menjadi lebih baik. Langkah-langkah terdiri dari Persiapan 1. Persiapan tempat: usahakan pemilihan tempat yang luas. 2. Pakailah pakaian yang menyerap keringat. 3. 3 menit Pelaksanaan Gerakan pemanasan 1. Tarik nafas dalam melalui hidung sampai perut menggelembung dan tangan kiri terangkat. Tahan sampai beberapa detik dan hembuskan perlahan lewat mulut. 2. Kedua tangan di pinggang, tunduk dan tegakkan kepala (2x8 hitungan). 3. Kedua tangan di pinggang tengokkan kepala ke kanan dan ke kiri (2x8 hitungan). 4. Kedua tangan di pinggang, tempelkan telinga ke pundak ke kiri dan ke kanan (2x8 hitungan). 5. Putar bahu bersamaan keduanya (2x8 hitungan). Gerakan inti Gerakan badan kesatu: 1.

Berdiri dengan tangan direntangkan ke samping dan kaki diregangkan kirakira 30-35 cm. 2. Bungkukkan pinggang dan berputar ke arah kiri, mencoba menjamah kaki kiri dengan tangan kanan tanpa membengkokkan lutut. 3. Lakukan hal yang sama dengan tangan kiri menjamah kaki kanan. 4. Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali. 1 menit Gerakan badan kedua: 1. Berdirilah dengan tangan di samping dan kaki sejajar. 2. Luruskan tangan dan angkat sampai melewati kepala. Pada waktu yang sama sepakkan kaki kiri dengan kuat ke belakang. 3. Lakukan bergantian dengan kaki kanan. 4. Ulangi masing-masing posisi sebanyak empat kali. 1 menit Gerakan pendinginan 1. Lengan dan tangan, genggam tangan kerutkan lengan dengan kuat, tahan, lepaskan. 2. Tungkai dan kaki, luruskan kaki (dorsi fleksi), tahan beberapa detik, lepaskan. 3. Seluruh tubuh, kontraksikan /kencangkan semua otot sambil nafas dada pelan teratur lalu relaks (bayangkan hal yang menyenangkan).

Dokumentasi Penyampaian Materi



Dokumentasi Pendampingan senam dismenorea



Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pemberian materi dan memperagakan langkah- langkah senam dismenorea mendapatkan respon yang sangat baik. Remaja mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan senang dan penuh antusias, hal ini dibuktikan dengan adanya sesi Tanya jawab dan diskusi. Remaja putri mulai aktif dalam bertanya dan menceritakan tentang pengalamannya dalam mengontrol nyeri

dismenorea sehingga terjadi pertukaran informasi karena dengan adanya pertukaran informasi pada sesi tanya jawab dan diskusi ini menambah pengetahuan remaja tentang dismenorea dan didukung pula dengan materi yang telah disampaikan dan leaflet yang dibagikan. Kemudian remaja mempragakan kembali senam dismenorea sesuai yang telah didemonstrasikan .

Kegiatan dilakukan agar mengurangi nyeri dismenorea sesuai hasil penelitian (Vionica & Wulandari, 2022) intensitas nyeri dan kecemasan menurun setelah melakukan senam dismenore sebanyak tiga kali seminggu sebelum menstruasi, dari skala nyeri berat menjadi skala nyeri ringan dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan. Kesimpulan studi kasus adalah terdapat pengaruh penerapan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore dan kecemasan pada remaja di Desa Merbuh. Kegiatan ini dapat di lihat hasilnya setelah dilakukan tindakan sesuai dengan penelitian (Hasbi et al., 2023) bahwa Terdapat pengaruh perubahan dari senam dismenore sebelum dan sesudah terhadap nyeri menstruasi pada siswi terutama pada nyeri ringan dan sedang

Dalam kegiatan ini dibuka dengan penjelasan materi tentang dismenorea hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait dismenorea dan cara pencegahan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Saputra et al., 2021) bahwa Pendidikan kesehatan tentang dismenore sangat penting diberikan pada remaja yang baru mengalami menstruasi karena bisa menjadi panduan bagi remaja untuk mengatasi dismenorea oleh karena itu petugas kesehatan dan guru harus sering melakukan penyuluhan dan konseling tentang masalah menstruasi serta cara untuk mengatasi dismenore dengan tepat. Diperkuat oleh hasil (Jusni et al., 2020) penelitian bahwa hasil hasil *Chi square* bahwa ada hubungan antara pengetahuan peserta didik putri dengan kejadian dismenorea dengan nilai $0.001 < 0,05$.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan Pendampingan Remaja dalam mengontrol Dismenorea melalui senam dismenorea sangat bermanfaat. Penyampaian materi dan mendemonstrasikan senam dismenorea sangat berpengaruh dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada remaja. Edukasi tentang

dismenorea sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam melakukan senam dismenorea secara mandiri. Hal ini memberikan pengaruh terhadap pengontrolan nyeri dismenorea.

Disarankan agar Civitas Academia AKBID Tahirah Al Baeti melakukan kegiatan seperti ini secara berkelanjutan agar remaja dapat mengontrol nyeri dismenorea sehingga program remaja produktif dapat terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

- Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Siap Fisik Dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i1.2817>
- Hasbi, K., Difinubun, A., Kurnaesih, E., & Multazam, A. M. (2023). *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon*. 4(4), 338–344.
- Jusni, A. (2022). *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga*.
- Jusni, & dkk. (2023). *Peduli kesehatan reproduksi wanita*.
- Jusni, J., Akhfar, K., & Arfi, A. (2022). Pemantauan Status Gizi Pada Remaja Yang Mengalami Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *Jcs*, 4(3), 19–26. <https://doi.org/10.57170/jcs.v4i3.54>
- Jusni, Rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di Sman 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 119–124. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i3.60>
- Kemendes RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kumalasari, M. L. F. (2017). Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain A Systematic Research Revi. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), 10–14. https://www.researchgate.net/profile/Mei-Kumalasari/publication/324966926_The_Effectiveness_of_Dysmenorrhea_Gymnastics_as_an_Alternative_Therapy_in_Reducing_Menstrual_Pain/links/5e99bfc6a6fdcca789205767/The-Effectiveness-of-Dysmenorrhea-Gymnastics-as-an-A
- Muhammad Arifin Ilham, Nurul Islamy, Syahrul Hamidi, R. D. P. S. (2022). Gangguan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 185–192.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>

Vionica, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Dan Kecemasan Pada Remaja Di Desa Merbuh Shely. *The2nd Widya HusadaNursingConference(2nd WHNC)*, 99–106.

Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.