

PENYULUHAN TENTANG PEMANFAATAN TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI DISMENORHOE DI SMP SWASTA IMELDA TAHUN 2024

Khairani¹, Maidina Putri², Puput Melati Hutauruk³

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

²Program Studi S1 Kebidanan, STIKes As Syifa Kisaran, Indonesia

³Program Studi DIV Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima, 15 Mei 2024

Direvisi, 25 Mei 2024

Diterima, 30 Mei 2024

Kata Kunci:

Penyuluhan
Terapi Komplementer
Dismenorhoe

ABSTRAK

Menstruasi merupakan periode normal perdarahan teratur dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan telah matang dan berfungsi. Banyaknya remaja putri mengalami gangguan aktivitas belajar disebabkan oleh *dismenorhoe* yang dirasakan yaitu berdampak pada fisik yang mudah lelah dan tidak bersemangat, serta sulit berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang timbul. Beberapa jenis terapi komplementer yang terbukti efektif untuk mengurangi *dismenorhoe* primer diantaranya adalah terapi kompres hangat, bed rest, relaksasi, exercise dan penggunaan tanaman herbal. Sedangkan penelitian lain menyebutkan bahwa alternatif lain dapat menggunakan akupuntur, pengobatan herbal cina dan suplementasi makanan. Meskipun berdasarkan hasil penelitian terdahulu penggunaan terapi komplementer ini efektif untuk mengurangi *dismenorhoe* primer, tetapi pada kenyataannya di masyarakat terapi ini belum diketahui secara jelas oleh remaja putri, karena mungkin dianggap sesuatu yang tidak praktis dan perlu waktu untuk menggunakannya. Pelaksanaan PkM ini bertujuan untuk memberi penyuluhan tentang terapi komplementer dalam mengurangi dismenorea kepada remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan terganggu aktivitasnya akibat rasa nyeri menstruasi. Metode Pelaksanaan dari pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan berupa ceramah dan tanya jawab mengenai *dismenorhoe* dan penanganannya melalui terapi komplementer, dengan jumlah responden sebanyak 30 remaja putri siswi SMP yang sering mengalami nyeri *dismenorhoe* pada saat menstruasi. hasil *pre test* responden sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorhoe* yaitu dalam kategori kurang sebanyak 22 responden (73,3%), setelah diberikan penyuluhan dan diukur kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorhoe* yaitu pada kategori baik sebanyak 26 responden (86,6%).

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Khairani,
Program Studi S1 Kebidanan,
Universitas Imelda Medan,
Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayon Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.
Email: khairanif409@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu periode perkembangan organ reproduksi pada remaja yang biasa disebut dengan masa pubertas, remaja merupakan penduduk (warga) masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun (WHO). Pada masa ini bermacam perubahan yang dapat dilihat seperti perubahan hormonal, psikis, kejiwaan serta sosial. Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan remaja mencakup usia 10-24 tahun namun belum menikah. Ketika menduduki usia remaja terbentuknya bermacam perubahan hormon seperti hormon estrogen dan progesteron yang diawali dari peran serta aktif sewaktu masuk usia remaja awal sehingga dapat mengakibatkan perubahan-perubahan fisik maupun psikologi contohnya membesarnya payudara, melebarnya panggul, bertambahnya bulu halus daerah kemaluan serta ketiak dan mengalami menstruasi pada wanita subur saat memasuki usia remaja (WHO., 2017).

Menstruasi merupakan periode normal keluarnya darah secara periode dari rahim sebagai tanda bahwa alat kandungan telah matang dan berfungsi (Maharani et al., 2016). Menstruasi pertama adalah menarche ditandai dengan meningkatnya hormon FSH dan LH menyebabkan peningkatan proliferasi sel serta laju sekresi pertumbuhan sel. Menarche normal pada wanita adalah 12-14 tahun (Sholihah et al., 2022). Menarche dini merupakan salah satu penyebab terjadinya nyeri haid primer karna ketidaksiapan fisik dapat menimbulkan masalah bagi remaja terutama nyeri pada saat menstruasi akibat kurang matangnya organ reproduksi.

Banyaknya remaja putri yang merasakan ketidaknyamanan dalam beraktivitas yang diakibatkan nyeri haid serta berdampak pada anggota fisik yang ditandai cepat lelah dan tidak bersemangat, serta sulit berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang timbul. Meskipun menstruasi merupakan bagian dari kodrat seorang perempuan, yaitu sebuah keadaan fisiologis, namun gangguan yang terjadi saat menstruasi meningkatkan angka morbiditas dan memiliki dampak yang mengganggu pada aktivitas seorang remaja. Masalah yang selalu timbul adalah menurunnya motivasi dan konsentrasi belajar pada remaja individu, sehingga remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal, bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah.

Penggunaan terapi non farmakologis dalam penanganan nyeri haid primer yang telah dilakukan penelitian yaitu sekitar 15,5-79,3% wanita yang merasakan nyeri haid primer telah menggunakan terapi komplementer (Conney et al, 2019). Berbagai macam terapi komplementer yang terbukti efektif dalam menurunkan nyeri haid primer diantaranya adalah terapi kompres hangat, bed rest (Abubakar et al., 2020), relaksasi, exercise dan penggunaan tanaman herbal. Pada penelitian terdahulu menyatakan bahwa alternatif lainnya seperti akupuntur, moksibusi, pengobatan herbal cina serta sumpementasi makanan (Zhai et al, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa didapatkan hasil yaitu penggunaan terapi komplementer seperti kompres hangat efektif untuk menurunkan *dismenorrhoe* primer, tetapi pada kenyataannya di masyarakat terapi ini belum diketahui secara jelas oleh remaja putri, karena mungkin dianggap sesuatu yang tidak praktis dan perlu waktu untuk menggunakannya. Didukung juga dengan maraknya penggunaan obat anti inflamasi non steroid dan analgesik untuk meredakan *dismenorrhoe* primer (Chen et al., 2019). Namun jika melihat keuntungan jangka panjang dari penggunaan terapi ini pada tubuh, maka diperlukan promosi kesehatan pada remaja putri yang merasakan *dismenorrhoe* primer untuk menggunakan terapi komplementer sebagai pilihan utama untuk manajemen *dismenorrhoe* primer (Ningsih et al, 2017).

Upaya yang dapat diberikan oleh pemerintah dalam penanganan menghadapi masalah kesehatan remaja seperti Nyeri haid yang tertuang dalam Undang-Undang No.36 tahun 2009 yang berisikan tentang kesehatan terletak pada bagian keenam pasal 71 sampai pasal

77, serta pembahasan tentang kesehatan reproduksi tertuang pada pasal 77 ayat 3 menyatakan penanganan masalah kesehatan reproduksi dilakukan dengan berbagai kegiatan seperti promosi kesehatan (*Promotif*), pencegahan (*Preventif*), pengobatan atau penyembuhan (*Keratif*) serta pemulihan (*Rehabilitatif*). Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak 2003 merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan sedangkan pada pelajar Pemerintah mewujudkan kesehatan dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Selanjutnya upaya penanganan *dismenorhoe* juga dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi.

Berdasarkan uraian di atas, Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberi penyuluhan tentang terapi komplementer dalam mengurangi *dismenorhoe* kepada remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan terganggu aktivitasnya akibat rasa nyeri menstruasi.

2. METODE

Metode Pelaksanaan dari pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan berupa ceramah dan tanya jawab mengenai *dismenorhoe* dan penanganannya melalui terapi komplementer seperti kompres air hangat, relaksasi, herbal, dan pijat, dengan jumlah responden sebanyak 30 remaja putri siswi SMP yang sering mengalami nyeri *dismenorhoe* pada saat menstruasi. Waktu penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024, pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Swasta Imelda Medan dan dilakukan dalam 3 (tiga) tahap yaitu :

1. Tahap Perencanaan

Pada Tahap kegiatan ini melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga tercapainya program pengabdian kepada masyarakat ini. Pembahasan ini dimulai dari analisa situasi dilapangan, jadwal kegiatan yang akan dilakukan serta strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Setelah melakukan koordinasi kemudian mengatur sarana dan prasarana pada kegiatan saat berlangsung.

2. Tahap Pelaksanaan

Sebelum dilakukan kegiatan, langkah yang pertama yaitu pembagian kuesioner pre test dan menyiapkan materi penyuluhan. Penyuluhan/pemaparan materi mengenai pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi *dismenorhoe* yang bertujuan dalam menambah pengetahuan tentang penanganan nyeri haid. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini yaitu dengan membagikan materi dalam bentuk powerpoint dan memberikan contoh penanganan dalam mengurangi nyeri seperti kompres hangat, tarik nafas dalam, olahraga kecil mengurangi nyeri haid. Penyuluhan/pemaparan materi disampaikan oleh anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini ialah tahap akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini dilaksanakan monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan serta pembuatan laporan yang harus dibuat setelah pelaksanaan. Monitoring evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang kecemasan saat menghadapi persalinan. Pada tahap evaluasi setelah penyuluhan dilakukan bertujuan yaitu mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi *dismenorhoe*.

3. HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Pendidikan Kesehatan. Untuk dapat memahami tentang pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi *dismenorrhoe* yang bertujuan dalam menambah pengetahuan tentang penanganan nyeri haid di SMP Swasta Imelda dengan sasarannya adalah pada remaja putri, yang diharapkan kepada remaja putri dalam menghadapi *dismenorrhoe* tidak lagi mengalami kecemasan. Tingkat pengetahuan responden tentang penanganan dalam mengurangi nyeri seperti kompres hangat, tarik nafas dalam, olahraga kecil mengurangi nyeri haid. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan dan penanganan dalam mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Harapan pemberian pendidikan kesehatan ini adalah para peserta atau remaja putri dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan pengetahuan dan penanganan dalam mengurangi nyeri untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Selanjutnya dilakukan pengukuran pengetahuan remaja putri terhadap penanganan nyeri pada saat menstruasi. Hasil pengukuran terhadap pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorrhoe* sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorrhoe di SMP Swasta Imelda

Pretest				Post test			
Kurang		Baik		Kurang		Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
22	73,3%	8	26,7%	26	86,6%	4	13,4%

Dilihat dari hasil *pre test* responden sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorrhoe* yaitu dalam kategori kurang sebanyak 22 responden (73,3%), setelah diberikan penyuluhan dan diukur kembali didapatkan hasil post test sebagian besar mengerti tentang pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorrhoe* yaitu pada kategori baik sebanyak 26 responden (86,6%). Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorrhoe* setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi yang dapat dilihat dari nilai post test lebih tinggi setelah diberikan perlakuan.

Pengetahuan tentang definisi, klasifikasi dan pengurangan *dismenorrhoe* primer dengan terapi komplementer sangat membantu remaja putri beradaptasi dengan ketidaknyamanan yang dirasakan selama menstruasi karena merupakan peristiwa reproduksi yang tidak dapat dihindari. Akibatnya, dapat berpengaruh terhadap remaja putri dalam memiliki sikap untuk mengurangi efek gejala dismenorea primer. Kurangnya kesadaran dan terbatasnya pengetahuan yang tepat tentang *dismenorrhoe* dan cara penanganan dapat diatasi dengan memberi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang sehingga dapat memberdayakan diri minimal untuk mengatasi permasalahan sendiri di samping bisa memberikan pengetahuan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan. Selain itu, dapat memberdayakan perempuan untuk mengendalikan hidup mereka sendiri. Cara seseorang untuk mendapatkan pengetahuan dapat melalui media massa seperti koran majalah dll. Pada media elektronik seperti media sosial instagram, whatsapp, facebook serta buku panduan, petugas kesehatan, baliho, spanduk dan kerabat dekat (Gebretatyos et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Idarahyuni et al., 2018) tentang pengetahuan remaja SMA dalam mempelajari penanganan nyeri haid menggunakan menggunakan terapi kompres hangat menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan cukup sebesar 62%, sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 20% dan

pengetahuan baik sebesar 18%. Selain itu, teknik distraksi pernafasan panjang mudah dipraktikkan dibanding kompres hangat. Para peserta dapat langsung mempraktekan secara langsung dengan tarik nafas secara perlahan dan mengontraksikan otot diafragma dalam naik turun udara dalam tubuh yang menghasilkan keadaan relaksasi (Liu et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Alexandro et al., 2020) bahwa tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian nyeri menstruasi dengan nilai $p > 0,05$. Nyeri *dismenorhoe* dapat dihindari dengan melakukan aktivitas olahraga karena gerakan olahraga dapat menaikkan jumlah produksi *endorphin* (penghilang rasa sakit alami tubuh), meningkatkan kadar *serotonin*. Membiasakan olahraga ringan serta aktifitas secara berulang pada saat sebelum dan saat menstruasi yang bisa melancarkan aliran darah daerah sekitar uterus, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan responden diketahui bahwa responden jarang melakukan olahraga kecuali pada saat jam pelajaran olahraga hal inilah yang menjadi salah satu terjadinya *dismenorhoe*. Faktor penyebab *dismenorhoe* selanjutnya yaitu stres, dimana keadaan stres akan menyebabkan produksi hormon kortisol dan prostaglandin meningkat pada tubuh. Hormon ini dapat mengakibatkan kenaikan kontraksi rahim secara berlebihan sehingga mengakibatkan nyeri *dismenorhoe*. Selain itu, hormon adrenalin dapat mengalami peningkatan dan menyebabkan bagian otot termasuk otot rahim menjadi tegang sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dan kemanfaatan, hal ini dibuktikan bahwa peserta sudah dapat memahami makna bagaimana cara alami untuk mengetahui penanganan nyeri pada saat menstruasi dengan cara terapi komplementer. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini terutama pada saat penyuluhan dan telah dilakukan evaluasi terhadap remaja putri tentang penanganan nyeri haid dengan terapi komplementer. Pada tahap akhir pelaksanaan ini ialah tahap akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini dilaksanakan monitoring dan evaluasi terhadap implementasi penyuluhan tentang pemanfaatan terapi komplementer terhadap pengurangan nyeri saat menstruasi serta pembuatan laporan yang harus dibuat setelah pelaksanaan. Evaluasi dilaksanakan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal remaja putri tentang pemanfaatan terapi komplementer saat menghadapi nyeri *dismenorhoe*. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman remaja putri tentang pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi nyeri pada saat menstruasi.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pemahaman tentang pemanfaatan terapi komplementer seperti kompres air hangat, relaksasi, herbal, dan pijat dalam mengurangi nyeri pada saat menstruasi. Keberhasilan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ditunjukkan pula dengan peningkatan pemahaman peserta dengan nilai rata-rata pre test dan post test pada remaja putri dilihat dari hasil *pre test* responden sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorhoe* yaitu pada kategori kurang sebanyak 22 responden (73,3%), setelah diberikan penyuluhan dan diukur kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan remaja putri tentang penanganan *dismenorhoe* yaitu pada kategori baik sebanyak 26 responden (86,6%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua yang telah membantu dalam terselenggaranya Pengabdian Masyarakat ini yaitu kepada kepala sekolah dan bapak ibu guru di sekolah SMP Swasta Imelda yang memberikan tempat untuk kami melakukan penyuluhan pengabdian. Terima kasih juga saya ucapkan kepada teman-teman dosen serta anggota yang telah membantu terwujudnya pengabdian ini dengan baik dan lancar dan kepada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandro, R., Kurniawan, H., & Dewajanti, Anna Maria, M. (2020). Hubungan Siklus dan Lama Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Ukrida dengan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 26(3), 139–145.
- Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2019). Primary Dysmenorrhea and Self-Care Strategies among Chinese College Girls: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 9(9), 1–9
- Conney, C. S., Kretchy, I. A., Asiedu-Danso, M., & Allotey-Babington, G. L. (2019). Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/8059471>
- Depkes. (2017). Departemen Kesehatan Republik Indonesia. [Online]. Retrieved from <http://www.depkes.go.id>.
- Gebretatyos, H., Ghirmai, L., Amanuel, S., Gebreyohannes, G., Tsighe, Z., & Tesfamariam, E. H. (2020). Effect of Health Education on Knowledge and Attitude of Menopause among Middle-Age Teachers. *BMC Women's Health*, 20(232).
- Idarahyuni, E., Pratiwi, M. S., & Haryanto, E. (2018). Pengetahuan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastrangara Bandung. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, IV(2), 39–43.
- Liu, Y., Jiang, T., Shi, T., Liu, Y., Liu, X., Xu, G., ... Wu, X. (2021). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Improving Sleep Quality Among Nursing Staff During the COVID-19 Outbreak: a Before and After Study. *Sleep Medicine*
- Maharani, Y. V., Fatmawati, E., & Widyaningrum, R. (2016). Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi STIKES Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 7(1), 43–49.
- Ningsih, N. N. S., Keintjem, F. K., & Solang, S. D. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 5(1), 12–18. Retrieved from <https://ejurnal.poltekkesmanado.ac.id/index.php/jidan/article/view/823>
- Sholihah, N. R., Kumorojati, R., Program, M., Road, B., Ringroad, W., & Yogyakarta, G. S. (2022). *The effect of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) on decreasing primary dysmenorrhea pain in adolescents*. 7642, 251–261.
- Zhai, F., Wang, D., Hua, Z., Jiang, Y., & Wang, D. (2019). A Comparison of the Efficacy and Safety of Complementary and Alternative Therapies for the Primary Dysmenorrhea: A Network Meta-Analysis Protocol. *Medicine (United States)*, 98(19),