

PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM MENGATASI DISMENORE PRIMER
DENGAN CARA NON FARMAKOLOGI DI SMPN 2 SAJIRA
KABUPATEN LEBAK PROVINSI BANTEN

Siti Rusyanti^{1*}, Omo Sutomo^{2*}

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Banten

Email Korespondensi: sitirusyanti@yahoo.co.id

Disubmit: 11 Desember 2023

Diterima: 30 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.13340>

ABSTRAK

Nyeri haid (Dismenore) merupakan salah satu morbiditas ginekologi yang dialami oleh sebagian besar wanita. Gangguan haid ini seringkali dialami oleh wanita di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Sebanyak 64,25% wanita di Indonesia mengalami dismenorrhoea; 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Dismenore berdampak terhadap penurunan kualitas hidup wanita. Salah satu penanganan dismenore adalah dengan pemberian terapi non farmakologis dengan mengkonsumsi bahan herbal dan latihan fisik. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 2 Sajira yang mengalami dismenore primer dengan keluhan ringan bahkan berat sehingga mengganggu aktivitas belajar bahkan tidak dapat hadir ke sekolah. Upaya yang dilakukan adalah mengatasi nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri. Penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang berdampak terhadap kesehatan terutama fungsi hati. Tujuan agar remaja mampu mengatasi secara mandiri keluhan *Dismenore Primer* secara non farmakologis dengan mengkonsumsi bahan herbal dan latihan fisik. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu memberikan edukasi secara teori dan praktik dengan metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ), *brain storming* dan praktik kepada siswi yang menjadi binaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui KIE tentang Dismenore Primer dan cara penanganannya dengan non farmakologis serta melakukan praktik langsung metode pengurangan dismenore primer. Hasil monitoring dan evaluasi didapatkan para siswi mengaplikasikan cara penanganan dismenore dengan cara non farmakologi secara mandiri sehingga dismenore dapat diatasi dengan lebih mudah. Remaja mampu mengatasi secara mandiri keluhan *Dismenore Primer* secara non farmakologis dengan mengkonsumsi bahan herbal dan latihan fisik.

Kata kunci: Remaja, Dismenore Primer, Non Farmakologi

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is one of the gynecological morbidities experienced by most women. Menstrual disorders are often experienced by women all over the world, including in Indonesia. As many as 64.25% of women in Indonesia experience dysmenorrhea; 54.89% had primary dysmenorrhea and 9.36% had secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea has an impact on reducing the quality of life for women. One of the treatments for dysmenorrhea is non-pharmacological therapy by consuming herbal ingredients and physical exercise.

The results of a preliminary study conducted at SMPN 2 Sajira who experienced primary dysmenorrhea with mild or even severe complaints that disrupted learning activities and could not even attend school. Efforts are being made to overcome menstrual pain by taking painkillers. Long-term use of drugs has an impact on health, especially liver function. Purpose to the aim of the activity is for youth to be able to independently deal with complaints of Primary Dysmenorrhea in a non-pharmacological manner by consuming herbal ingredients and physical exercise. The method used in community service activities is to provide education in theory and practice with the Question and Answer Lecture (CTJ) method, brain stroming and practice to students who are assisted in community service activities through KIE on Primary Dysmenorrhea and how to handle it with non-pharmacological and practice direct primary dysmenorrhea reduction method. The results of monitoring and evaluation showed that the students applied non-pharmacological methods of handling dysmenorrhea independently so that dysmenorrhea could be treated more easily. Adolescents are able to independently overcome Primary Dysmenorrhea complaints non-pharmacologically by consuming herbal ingredients and physical exercise.

Keywords : *Adolescents, Primary Dysmenorrhea, Non-Pharmacology*

1. PENDAHULUAN

Setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda dalam menjalankan fungsi reproduksinya termasuk pada periode menstruasi. Pada proses menstruasi, banyak wanita yang mengalami nyeri haid (Dismenore). (Hastuti et al., 2016). Dismenore merupakan salah satu gangguan haid yang paling sering dialami oleh wanita di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Sebanyak 64,25% wanita di Indonesia mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. (Kennedy et al., 2015). Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan penanganan. Dismenore ditandai dengan timbulnya rasa sakit yang dirasakan pada daerah perut dan panggul kadang-kadang menjalar ke daerah punggung. (Judha M, Sudarti, 2012). Nyeri yang ditimbulkan merupakan efek dari produksi hormon prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi otot uterus. Nyeri ini timbul sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung beberapa jam sampai dengan beberapa hari masa menstruasi. (Prawiroharjo, 2010). Dismenore dapat terjadi ringan dan berat; wanita dapat sampai mengalami syok. (Fajarini et al., 2018) Dampak dismenore terhadap kehidupan wanita dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, menurunkan prestasi belajar dan menurunkan aktifitas belajar dan bekerja sehingga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. (Susanti et al., 2018)

Penanganan dismenore sangat diperlukan oleh wanita yang mengalaminya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara pengobatan farmakologis dengan menggunakan obat analgetik dan non farmakologis. Selama ini penanganan dismenore banyak menggunakan obat-obatan analgetik yang tidak baik untuk kesehatan jangka panjang. Alternatif yang dapat digunakan adalah pengobatan non farmakologis antara lain adalah pengobatan tradisional. Indonesia kaya akan beragam jenis pengobatan tradisional seperti penggunaan buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian, akar-akaran, dan lain-lain. Dengan memanfaatkan bahan alami yang

tersedia, wanita penderita dismenore tidak lagi selalu mengandalkan obat-obatan kimia dalam mengatasi rasa nyeri saat menstruasi. (Kennedy et al., 2015)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di sekolah SMP 2 Sajira yang mengalami DisminorePrimer dengan keluhan ringan bahkan berat sehingga mengganggu aktivitas belajar bahkan tidak dapat hadir ke sekolah. Upaya yang mereka lakukan adalah mengatasi nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri. Melihat permasalahan di atas, diperlukan adanya suatu kegiatan pemberdayaan remaja agar dapat secara mandiri dan mudah mengatasi masalah nyeri haid dengan tidak tergantung pada penggunaan obat-obatan tetapi lebih dapat memberdayakan diri sendiri dengan memanfaatkan bahan alam yang mudah didapat serta murah harganya seperti bahan makanan/minuman tradisional serta latihan fisik. Sehingga dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan eksistensi remaja penderita Disminore Primer dalam proses belajar di sekolah maupun di rumah serta diharapkan remaja dapat menyampaikan ilmu dan pengalaman pribadinya dalam mengatasi nyeri haid dengan cara non farmakologis kepada teman sebayanya/masyarakat lebih luas.

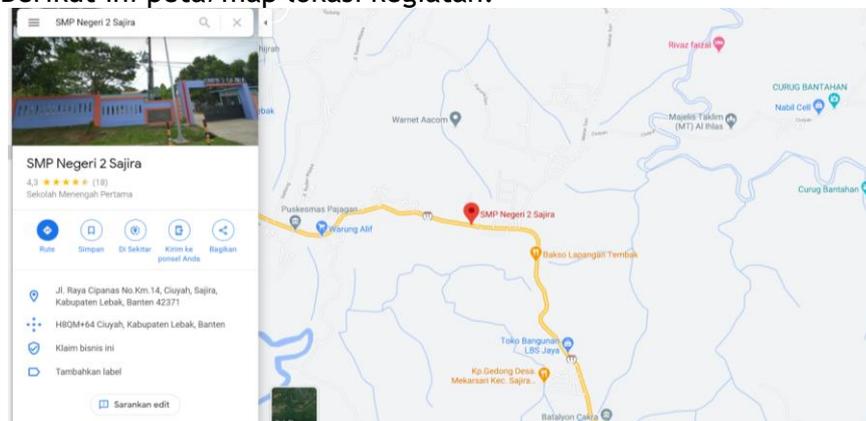
Tujuan kegiatan ini adalah agar remaja SMP 2 Sajira mengetahui tentang pentingnya penanganan dismenore primer dengan cara non farmakologi. Kegiatan ini berupa pemberdayaan kepada remaja dalam bentuk edukasi dan perlombaan-perlombaan sebagai upaya internalisasi penanganan dismenore primer secara mandiri dengan cara non farmakologi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi di lapangan pada saat menstruasi, banyak siswi yang mengalami keluhan dismenore ringan sampai dengan berat bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah ataupun harus beristirahat di UKS saat mengalami dismenore. Mereka Belum pernah mendapat sosialisasi langsung tentang penanganan dismenore primer dengan cara non farmakologi.

Rumusan pertanyaan pada kegiatan ini adalah apakah edukasi terhadap remaja tentang penanganan dismenore primer efektif bagi remaja dan dapat dilakukan secara mandiri?

SMPN 2 Sajira terletak di Jalan Raya Cipanas KM 14, Ciuyah, Sajira Kabupaten Lebak provinsi Banten. Berikut ini peta lokasi SMPN 2 Sajira. Berikut ini peta/map lokasi kegiatan.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Disminore Primer & Penanganan Non Farmakologi

Dismenore Primer

Dismenore primer merupakan nyeri haid, pengalaman mental dan emosional yang tidak diinginkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan yang dimediasi oleh banyak mediator (prostaglandin, sitokin, dll), kondisi ini dialami oleh perempuan sejak menstruasi pertama kali (menarche) dan dipastikan kondisi ini adalah fisiologis. Penanganan dismenore yang efektif sangat dibutuhkan oleh wanita yang mengalami dismenore. Pemanfaatan bahan alami sangat baik untuk kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi

Jus Wortel (*Daucus Carota*)

Nyeri yang timbul pada dismenore dapat diatasi dengan penderita mengkonsumsi jus wortel atau air perasan wortel. Kandungan Beta Karoten dan vitamin E yang terkandung pada wortel dapat memberikan efek analgetik. (Al-Snafi, 2018)

Penggunaan tanaman obat mampu menghasilkan luaran kesehatan reproduksi wanita sehingga wanita menjadi lebih sejahtera. Penggunaan tanaman sebagai obat 90.4% diberikan secara oral seperti minuman. Sebanyak 26,9% tanaman obat merupakan tanaman pangan dan sebanyak 25% tanaman obat yang digunakan dalam morbiditas ginekologi merupakan tanaman yang dibudidayakan, termasuk wortel. Pemberian paling umum diantaranya dengan cara memeras karena diyakini merupakan metode paling efisien untuk mengekstraksi agen aktif yang terkandung didalamnya. Wortel dapat menjadi opsi karena aksesibilitas yang mudah dalam memperoleh pertolongan mengatasi dismenore yang efektif.

Tabel 1 One of Medicinal Plants Used in the Treatment of Gynaecological Morbidity Conditions.

Family	: Umbelliferae
Scientific name	: <i>Daucus Carota</i>
Parts used	: Root tuber
Growth from	: Herbs
Conservation	: Cultivated
Method of Preparation	: Squeezing, boiling
Method of Administration	: Oral
Ailments Treated	: Irregular and Painful Menstruation

Penelitian korelasi pre eksperimental yang dilakukan oleh Puji Hastuti, dkk pada tahun 2016 dengan sampel penelitian sebanyak 25 orang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air perasan wortel terhadap berbagai tingkat nyeri dismenore dengan nilai $p=0,001$. (Hastuti et al., 2016)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mehdi Salehi, et al di Iran (case report) menjelaskan bahwa *Daucus Carota* merupakan salah satu terapi tradisional di Negara Iran yang banyak digunakan oleh masyarakat. *Daucus carota* adalah emanagogge ringan yang berpengaruh terhadap reproduksi

wanita karena mengandung antioksidan dan digunakan untuk induksi menstruasi. (Salehi et al., 2017). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Elham Aktari, et al di Iran menjelaskan hal yang sama tentang *Daucus Carota* pada pengobatan tradisional di Irania.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita, 2018 yang dilakukan terhadap remaja putri menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus wortel terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. Pemberian jus wortel dengan komposisi 250 gram wortel ditambah dengan 200 ml air mineral, diminum 2x sehari dengan selang pemberian selama 4 jam dari pemberian I ke pemberian II efektif mengatasi dismenore. (Noravita, 2017). Rustam, dalam sebuah penelitiannya menyarankan agar dilakukan edukasi tentang penanggulangan dismenore bukan hanya dengan pengobatan farmakologi akan tetapi juga non farmakologi.

Wortel (*Daucus Carota*) merupakan salah satu sayuran yang paling banyak manfaatnya. Wortel mengandung gula, karotin, pectin, aspargin, serat, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi, sodium, asam amino, minyak esensial dan beta karoten. Wortel juga mengandung vitamin A, B, C, D, E dan K. (Al-Snafi, 2018) Salah satu manfaat vitamin E adalah membantu block formasi prostaglandin dan membantu mengatasi efek dari peningkatan prostaglandin tersebut. Hormon prostaglandin adalah hormon yang memengaruhi kejadian dismenore, dalam hal ini yang berperan adalah prostaglandin E2 (PGE2) dan F_{2a} (PDF_{2a}). (Puspita, 2018)

Konsumsi vitamin E 2-3 hari sebelum sampai dengan 2-3 hari masa menstruasi dapat mengurangi kram dan kecemasan pada Pre Menstrual Syndrome (PMS). (Axe, 2016). Vitamin E dapat menurunkan tingkat nyeri dan dapat mengurangi banyaknya darah haid yang berlebihan, hal ini dilakukan dengan cara menyeimbangkan hormon dalam tubuh sehingga siklus menstruasi dapat teratur. Vitamin B1 (Thiamine), B6 dan E mampu mengurangi nyeri menstruasi, sehingga bahan makanan yang mengandung vitamin tersebut seperti wortel sebaiknya dikonsumsi untuk mengurangi dismenore. (Barkley, 2013)

Kandungan magnesium pada wortel dapat digunakan untuk mengaktifkan vitamin B, merilekskan otot dan syaraf, pembekuan darah dan produksi energi. Wortel juga mengandung analgetik alami yang berperan seperti obat analgetik semisal Ibuprofen. (Silva, 2014)

Minuman Kunyit Asam

Kunyit memiliki kandungan bahan aktif yang berfungsi sebagai analgetik dan kandungan asam jawa juga memiliki fungsi sebagai analgetik. Senyawa yang terkandung di dalam kunyit adalah curcumine yang bekerja menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga dapat mengurangi terjadinya kontraksi uterus dan dapat melancarkan aliran darah terutama saat menstruasi.

Pemberian minuman kunyit asam jawa lebih aman karena dapat mengatasi dismenore tanpa efek samping. Kunyit asam jawa merupakan obat alami yang mengandung penghilang rasa sakit saat menstruasi. Selain itu kunyit asam juga membantu melancarkan aliran darah terutama ketika menstruasi. Pengeluaran prostaglandin dan leukotrin pada endometrium yang mengakibatkan kontraksi uterus menjadi kuat sehingga menyebabkan nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan mengkonsumsi kunyit asam jawa. (Ulaa et al., 2022)

Olahraga

Hasil penelitian Rosi, dkk (2018) menunjukkan bahwa keluhan dismenore primer dapat dikurangi dengan kebiasaan olahraga teratur. Kejadian dismenore primer akan meningkat pada wanita yang kurang melakukan olahraga, sehingga ketika wanita mengalami dismenore primer, oksigen tidak dapat disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah organ reproduksi yang saat itu terjadi vasokonstriksi. Bila wanita teratur melakukan olahraga, maka wanita tersebut dapat menyediakan oksigen hampir 2 kali lipat per menit sehingga oksigen tersampaikan ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi. Hal itu akan menyebabkan terjadinya penurunan kejadian dismenore primer dengan teratur berolahraga. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah olahraga adalah dengan cara melakukan olahraga. Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Olahraga yang dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu. Perempuan yang melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan sekresi hormon endorphin yaitu penghilang nyeri alami ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi dismenore primer.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Jenis olahraga antara lain aerobik dan anaerobik. Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi tubuh. Misalnya: jogging, senam, renang, bersepeda. Sedangkan anaerobik adalah olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh. Misalnya: angkat besi, lari sprint 100 meter, tenis lapangan, bulu tangkis. Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mencegah terjadinya dismenore primer. Setiap wanita dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing. Setiap wanita harus dapat menemukan sendiri latihan-latihan yang berhubungan dengan menstruasinya. Tetapi sampai saat ini belum ada tanda-tanda bahwa latihan olahraga merugikan. Jadi wanita tidak perlu menyembuhkan dismenore primer dengan obat-obatan. Olahraga yang dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah akan sangat membantu upaya kita menciptakan pola hidup yang sehat dan berkualitas. Upaya menggalakkan olahraga pada remaja merupakan salah satu cara efektif membentuk pola hidup sehat yang bermuara pada peningkatan kualitas hidup. Kondisi ini yang dibutuhkan untuk dapat meningkatkan produktivitas. (Sugiharti, dkk. 2018)

Olahraga ringan seperti lari dan senam yang cukup dan teratur juga mampu mengatasi intensitas nyeri dismenore primer hal ini dapat terjadi karena melalui olahraga ringan tersebut dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang berperan sebagai natural pain killer. (Maharianingsih & Poruwati, 2021)

Massage Effleurage

Teknik effleurage yaitu melakukan pemijatan berupa usapan lembut, lambat, dan panjang (tidak putus-putus). Teknik ini menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri. Teknik effleurage dilakukan dengan memijat bagian atas simfisis pubis dan umbilicus searah jarum jam masing-masing selama 15 menit. Teknik effleurage yang dilakukan dengan sapuan

lembut, berputar sederhana dan ringan, efeknya sangat dirasakan oleh penderita. Pijat dapat meningkatkan aliran darah dan getah bening dan relaksasi otot-otot yang berkontraksi. (Andria, dkk. 2016) (Yusti, dkk. 2018)

Keberhasilan pemberian pijat effleurage pada rasa nyeri menstruasi ternyata dapat memberikan respon fisiologi pada tubuh. Pijatan ini disatu sisi menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan saraf sensorik mencegah transmisi rasa sakit. Pada sisi lain, pijatan ini juga melepaskan endorfin dan enkephalin yang dapat mengurangi rasa nyeri atau sakit, meningkatkan kenyamanan, relaksasi, melenturkan otot, dan mengurangi kecemasan pada pasien¹². Pemberian masase effleurage dapat menyebabkan berkurangnya hipoksia pada jaringan. Hal tersebut dikarenakan kadar oksigen di jaringan meningkat sehingga menyebabkan nyeri berkurang. (Nurul, dkk. 2018)

Teknik pemijatan di bagian nyeri saat mengalami dismenore primer juga mampu mengurangi intensitas nyeri, dengan melakukan teknik pemijatan pada area nyeri dapat mengakibatkan terjadinya pelepasan hormon endorphen yang akan menyebabkan berkurangnya rasa nyeri. (Maharianingsih & Poruwati, 2021)

Coklat Hitam (Dark Chocolate)

Coklat hitam merupakan pengobatan dismenore secara non farmakologi. Cokelat hitam kaya akan kalsium, kalium, natrium, omega 3, omega 6, magnesium, vitamin A, B1, B2, D, E, sedikit cafein dan theoboromin. Kandungan magnesium dalam coklat hitam mampu merelaksasikan otot dan memberikan rasa rileks yang dapat mengendalikan suasana hati yang murung. Magnesium merangsang otak untuk mensintesis kolagen dan neurotransmitter untuk melepaskan hormon endorphen. Selain itu kandungan omega 3 dan omega 6 dalam coklat hitam juga dapat memberikan efek relaksasi pada otot uterus atau rahim. (Wahtini et al., 2021)

Relaksasi

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu :

- a. Dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemic.
- b. Teknik relaksasi nafas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opoiod endogen yaitu endorphen dan enkefalin.
- c. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 - 30 menit dapat merelaksasikan tubuh secara umum, memberikan rasa nyaman sehingga intensitas nyeri yang dirasakan berangsur menghilang.
- d. Mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat Relaksasi melibatkan system otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu.

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. (Santi, 2020)

Stretching

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenorea) adalah dengan melakukan abdominal stretching. Abdominal stretching, yang dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. latihan peregangan otot/ stretching juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu dan punggung.

Tujuan latihan peregangan otot adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel serta menstimulasi aliran drainase sistem getah bening sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot. Latihan abdominal stretching merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Windastiwi et al, 2017)

Senam peregangan (*stretching exercise*) dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (Windastiwi et al, 2017)



Gambar 2. Cat stretch

Simple Exercise Progressions for Trunk Rotation



Gambar 3. Lower trunk rotation



Gambar 4. Gerakan Buttock

Kompres hangat

Cara mengatasi dismenorea yang paling sederhana adalah mencoba mengalihkan rasa nyeri pada kegiatan lain, seperti mandi air hangat, atau meletakkan sesuatu yang hangat di bagian perut seperti (kompres hangat) ataupun olahraga ringan. Hindari juga kafein yang dapat meningkatkan pelepasan prostaglandin atau atasi dengan obat-obatan. Terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif yang sangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea, kompres hangat tidak memerlukan biaya yang banyak, waktu yang lama, serta dapat dilakukan sendiri. Dan terapi ini tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh tetapi perlu diingat juga bahwa air yang terlalu panas dapat menimbulkan iritasi pada kulit. (Husna, 2018)

kompres air hangat yang mampu memberikan efek vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga dapat memberikan respon relaksasi otot dan menurunkan nyeri. Selain itu dengan melakukan kompres air hangat tubuh akan dapat menghasilkan endorfin yang dapat berfungsi sebagai penenang alami yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan dapat menurunkan ketegangan pada otot sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. (Maharianingsih & Poruwati, 2021)

Aromaterapi

Salah satu penanganan non-farmakologi untuk mengatasi dismenore primer adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi kayu manis adalah salah satu aromaterapi yang dapat dipilih untuk penanganan dismenore primer pada remaja putri. Aromaterapi kayu manis mengandung

komponen utama yaitu cinnamaldehyde (55-57%) dan eugenol (5-18%). Cinnamaldehyde memiliki aktivitas sebagai antispasmodik yang dapat meredakan kram perut serta eugenol yang dapat mencegah sintesis prostaglandin dan mengurangi peradangan. (Maharianingsih & Poruwati, 2021)

Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin yaitu *adolescere* yang berarti tumbuh ke arah kematangan fisik, sosial, dan psikologis (Sarwono, 2012). Pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang terjadi pada usia 12 tahun hingga 21 tahun (Dewi, 2012). Pada masa remaja terjadi perubahan baik fisik maupun psikis yang menyebabkan remaja dalam kondisi rawan pada proses pertumbuhan dan perkembangannya. Masa ini merupakan masa terjadinya proses awal pematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal yang nyata. Remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian memengaruhi kesehatannya.

Remaja yang mengalami gangguan kesehatan berupaya untuk melakukan reaksi menarik diri karena alasan-alasan tersebut. Pencegahan terhadap terjadinya gangguan kesehatan pada remaja memerlukan pengertian dan perhatian dari lingkungan baik orangtua, guru, teman sebaya dan juga pihak terkait termasuk insan kesehatan agar mereka dapat melalui masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa dengan baik. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dari aspek fisik, emosi, intelektual dan sosial pada masa remaja merupakan pola karakteristik yang ditunjukkan dengan rasa keingintahuan yang besar, keinginan untuk bereksperimen, berpetualang dan mencoba bermacam tantangan, selain cenderung berani mengambil risiko tanpa pertimbangan matang terlebih dahulu.

Ketersediaan akan akses terhadap informasi yang baik dan akurat serta pengetahuan untuk memenuhi keingintahuan mempengaruhi keterampilan remaja dalam mengambil keputusan untuk berperilaku. Remaja akan menjalani perilaku berisiko, bila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat dan selanjutnya menerima akibat yang harus ditanggung seumur hidupnya dalam berbagai bentuk masalah kesehatan fisik dan psikososial.

Pemberdayaan

a. Pengertian

Pemberdayaan adalah upaya yang membangun daya masyarakat dengan mendorong, memotivasi dan membangkitkan kesadaran akan potensi yang dimiliki serta berupaya untuk mengembangkannya. Berarti mendorong mereka menjadi lebih terlibat dalam keputusan dan aktivasi yang memenuhi pekerjaan mereka. Dengan demikian, berarti memberi mereka kesempatan untuk menunjukkan bahwa mereka dapat memberikan gagasan baik dan mempunyai keterampilan mewujudkan gagasannya menjadi realitas. Maka, pemberdayaan merupakan suatu proses untuk menjadikan orang menjadi lebih terberdaya atau lebih berkemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, dengan cara memberikan kepercayaan dan kewenangan sehingga menumbuhkan rasa tanggung jawabnya.

Pemberdayaan masyarakat adalah upaya untuk memampukan dan memandirikan masyarakat yang dilakukan dengan upaya sebagai berikut:

- a. *Enabling*, yaitu menciptakan suasana atau iklim yang memungkinkan potensi masyarakat berkembang. Titik tolaknya adalah pengenalan bahwa setiap manusia, setiap masyarakat memiliki potensi yang dapat dikembangkan. Pemberdayaan adalah upaya untuk membangun daya dengan cara mendorong (*encourage*), memotivasi dan membangkitkan kesadaran (*awareness*) akan potensi yang dimilikinya serta berupaya untuk mengembangkannya.
- b. *Empowering*, yaitu meningkatkan kapasitas dengan memperkuat potensi atau daya yang dimiliki oleh masyarakat. Perkuatan ini meliputi langkah-langkah nyata seperti penyediaan berbagai masukan (*input*) serta pembukaan akses kepada berbagai peluang yang dapat membuat masyarakat menjadi semakin berdaya.
- c. *Protecting*, yaitu melindungi kepentingan dengan mengembangkan sistem perlindungan bagi masyarakat yang menjadi subjek pengembangan. Dalam proses pemberdayaan harus dicegah yang lemah menjadi bertambah lemah, oleh karena kekurangberdayaan dalam menghadapi yang kuat. Melindungi dalam hal ini dilihat sebagai upaya untuk mencegah terjadinya persaingan yang tidak seimbang serta eksploitasi yang kuat atas yang lemah. (Fahrudin, 2012)

Tujuan Pemberdayaan Masyarakat

- a. Perbaikan kelembagaan
- b. Perbaikan usaha
- c. Perbaikan pendapatan
- d. Perbaikan lingkungan
- e. Perbaikan kehidupan
- f. Perbaikan masyarakat. (Hikmat, 2006)

4. METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

- a. Tahap persiapan, meliputi survey lapangan untuk menentukan masalah yang akan ditangani melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kemudian mengurus perijinan ke Kesbangpol Kabupaten Lebak dan pihak sekolah SMPN 2 Sajira Kabupaten Lebak
- b. Tahap pelaksanaan, yaitu dengan pemberian materi kepada remaja tentang penanganan nyeri haid dengan cara non farmakologi.
- c. Tahap evaluasi, dengan cara observasi untuk mengukur perubahan perilaku remaja dalam penanganan nyeri haid dengan cara non farmakologis.

Jumlah peserta sebanyak 30 orang siswi.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- a. Hasil

Hasil yang dicapai adalah siswi SMPN 2 sajira memahami tentang penanganan Dismenore Primer dengan cara non farmakologi serta dapat mengaplikasikannya secara mandiri sebagai salah satu upaya internalisasi kepada remaja bahwa Dismenore Primer adalah suatu hal fisiologis dialami oleh remaja dan remaja dapat mengatasi ketidaknyamanan tersebut secara

mandiri dan mudah menggunakan alat dan bahan yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari seperti kompres hangat, konsumsi jus wortel, kunyit asam, olahraga/latihan fisik secara rutin, dll.

Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta, selanjutnya dibentuk Pojok MESRA (Menstruasi Sehat dan Ceria) di UKS SMPN 2 Sajira dengan memfasilitasi alat dan bahan untuk penanganan Dismenore Primer saat di sekolah. Pojok MESRA dicanangkan oleh Kepala Sekolah SMPN 2 Sajira bersama dengan tim dosen Poltekkes Kemenkes Banten, dihadiri oleh guru pembina UKS.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara memberikan edukasi secara teori dan praktik dengan metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ), *brain storming* dan praktik kepada siswi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatannya yaitu:

Kegiatan I : Pemberian Materi tentang Disminore Primer dan Cara Penanganannya

Kegiatan II : Praktik menyiapkan terapi komplementer untuk mengurangi dismenore primer: jus wortel. minuman kunyit asam dan coklat hitam

Kegiatan III : Praktik Penanganan Dismenore dengan metode: latihan fisik, massage effleurage, relaksasi, stretching, kompres hangat dan Aromatearpi.

Kegiatan IV : Quiz “Rangking Satu” tentang materi terkait

Kegiatan V : Monitoring implementasi edukasi yang telah diberikan

Kegiatan VI : Evaluasi implementasi edukasi yang telah diberikan



Gambar 5. Pelaksanaan Edukasi



Gambar 6. Pencanangan Pojok MESRA (Menstruasi Sehat dan Ceria) SMPN 2 Sajira



Gambar 7. Pojok MESRA (Menstruasi Sehat dan Ceria) SMPN 2 Sajira

b. Pembahasan

Upaya pemberdayaan remaja putri dalam penanganan dismenore primer merupakan upaya pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan reproduksi.

Dengan membangun daya remaja putri dengan mendorong, memotivasi dan membangkitkan kesadaran akan potensi dirinya dalam mengatasi keluhan dismenore primer dengan cara non farmakologi. *Enabling*, yaitu menciptakan suasana atau iklim yang memungkinkan potensi remaja menjadi berkembang. *Empowering*, yaitu meningkatkan kapasitas dengan memperkuat potensi atau daya yang dimiliki oleh remaja dalam mempraktikkan cara-cara non farmakologi dalam mengatasi keluhan dismenore primer. Pojok "MESRA" yang dicanangkan di sekolah merupakan upaya penguatan pemberdayaan sehingga remaja mudah melakukan upaya ini secara mandiri. *Protecting*, setiap remaja memperoleh kesempatan yang sama dalam menerapkan penanganan keluhan dismenore primer dengan fasilitas yang telah diberikan. (Fahrudin, 2012)

Remaja merupakan periode perkembangan manusia yang memiliki potensi sangat baik dalam menerima hal baru dalam hal ini terkait dengan upaya penanganan dismenore primer, hal ini sangat mendukung dalam

upaya peningkatan status kesehatan reproduksi remaja sejak masa pubertas.

6. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa siswa SMPN 2 sajira memahami tentang penanganan Dismenore Primer dengan cara non farmakologi serta dapat mengaplikasikannya secara mandiri sebagai salah satu upaya internalisasi kepada remaja bahwa Dismenore Primer adalah suatu hal fisiologis dialami oleh remaja dan remaja dapat mengatasi ketidaknyamanan tersebut secara mandiri dan mudah menggunakan alat dan bahan yang sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari seperti kompres hangat, konsumsi jus wortel, kunyit asam, olahraga/latihan fisik secara rutin, dll.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Akhitari, E., Mokaberinejad, R., Tajadini, H. (2017). Treatment of Menstrual Disorder, Depression and Sexual Dysfunction in a 27-year-old Woman with Polycystic Ovary Syndrome Based on Iranian Traditional Medicine. *Asian Journal of Clinical Case Report for Traditional and Alternative Medicine*. Jan-Mar 2017; 1(1): 43-50. DOI:10.22040/ajcrtam.2017.24886.
- Al-Snafi, A. E. (2018). Arabian Medicinal Plants with Analgesic and Antipyretic Effects-Plant Based Review (Part 1). *IOSR Journal of Pharmacy*. [www.iosrphr.org\(e\)-ISSN:2250-3013.\(p\)-ISSN:2319-4219](http://www.iosrphr.org(e)-ISSN:2250-3013.(p)-ISSN:2319-4219) Volume 8, Issue 6 Version 11 (June 2018), Pp.81-102.
- Andria, Ardina Ira, Sudarti, Retnaningsih, Reny. (2016). Penerapan Teknik Massase Effleurage pada Abdomen terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Prodi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti* Vol 4, No 1 (2016).
- Barkley, K. J. (2013). Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *Journal of International Association for the Study Pain*. October 2013 Volume 21, Issue 3.
- Burnett Institute and Partners. (2015). Menstrual Hygiene Management in Indonesia; Understanding Practices, Determinants and Impacts Among Adolescent School Girls. UNICEF Indonesia in Collaboration with Burnett Institute, Survey METER, WaterAid Australia, Aliansi Remaja Independen.
- Fahrudin, Adi. (2012). *Pemberdayaan, Partisipasi dan Penguatan Kapasitas Masyarakat*. Bandung: Humaniora.
- Fajarini. Y. I., Nurdiati, D. S., Padmawati R. S. (2010). Prestasi Belajar pada Remaja yang Mengalami Dismenore Primer. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* Vol.5 no. 1. April 2018. 24-31.
- Hastuti P, Sumiyati, Aini, FN. (2016). Pengaruh Pemberian Air Perasan Wortel terhadap Berbagai Tingkat Nyeri Dismenore pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Kesehatan*, 5(2), 79-82. Available at <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
- Hikmat, Harry. (2006). *Strategi Pemberdayaan Masyarakat*. Bandung: Humaniora.

- Judha M, Sudarti, Fauziah A. (2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Aplikasinya*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo. (2010). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Novarita, Kurniati. N. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Tingkat Dismenore Primer pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidik Semester IV di Universitas Aisyiyah Yogyakarta (Skripsi). Universitas Yogyakarta.
- Nurul. Hikmah., Coryna, Rizky. Amelia., Dewi, Ariani. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan . *Journal of Issues in Midwifery*, Agustus - November 2018, Vol. 2 No. 2, 34-45)
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Puspita NLM. Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri.
- Rustam, E. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2014:3(1) available at <http://jurnal.fk.unand.ac.id>Axe J. Vitamin E Benefits, Foods & Side Effects. Available at *International Journal of Interdisciplinary and Multidisciplinary Studies (IJIMS)* Vol. 2 no.8. 88-94, 2016.
- Salehi, M., Satayesh, M., Mokaberinejad, R. (2017). Treatment of Recurrent Ovarian Cysts and Primary Infertility by Iranian Traditional Medicine: A Case Report. *Journal of Evidence Based Complementary & Alternative Medicine*. vol.22(3): 374-377.
- Silva, D. J. C. (2014). Nutritional and Health Benefits of Carrots and Their Seed Extracts. *Journal of Food and Nutrition Sciences*. 5,2147-2156. <http://dx.doi.org/10.4236/fns.2014.52227>.
- Sugiharti, R. K., Sumarni, T. (2018) Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Nyeri Haid Primer pada Remaja. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, Vol. 9 No. 1 Edisi Juni 2018, hlm. 114-123.
- Susanti, R. D., Utami, N. W., Lasri. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktifitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News* Volume 3 no.1, 2018.
- Yusti, Viki. (2018). The Effectivity of Warm Compresses and Massage Effleurage to Dismenorea Intensity in Pesantren Ar Risalah Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika* Vol 9, No 2 (2018)