

## Pendidikan Kesehatan Remaja Putri Luar Sekolah tentang Cara Mengatasi Dismenorrhoe di Kelurahan Fatubenao–Kabupaten Belu–Provinsi NTT

Maria Beata Aku<sup>1</sup>, Eti Salafas<sup>2</sup>, Yosefina Lin<sup>3</sup>, Etilia Abuk<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, beataaku@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, yosefinafin4@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, etiliaabuk31@gmail.com

Korespondensi Email: beataaku@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

---

Kata Kunci : Terapi  
Komplementer,  
Pelayanan Kebidanan.

Keywords: Health  
Education, Adolescents,  
Dismenorrhoe

---

### Abstract

Reproductive health is an important issue for adolescents. One of the initial changes that occur in adolescents is menstruation, which can cause dysmenorrhea. Dysmenorrhea can interfere with learning activities and can also indirectly affect the productivity and quality of life of adolescents. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea reaches 60-70% with a prevalence of 64.5% at the age of 17-24 years. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia is 54.89%, while the remaining 45.11% is secondary. One way to reduce menstrual pain is yoga, the benefits of yoga include increasing blood circulation throughout the body, lung capacity when breathing, reducing body, mind and mental tension, and reducing pain. In addition, yoga is also believed to reduce fluid that accumulates in the waist which causes pain during menstruation. The purpose of this Community Service is to increase knowledge of young women about dysmenorrhea and how to reduce dysmenorrhea complaints with Yoga in the Fatubenao Belu Village, East Nusa Tenggara. The method is carried out by providing health education to young women and teaching yoga exercises. The average pre-test result for female youth is 58.69 with a minimum score of 34.33 and a maximum of 83). The average post-test result of knowledge of young women is 75 with a minimum score of 48 and a maximum of 95. With increased knowledge, young women are expected to be able to do yoga exercises to deal with menstrual pain at home, and be able to apply the knowledge gained as knowledge about women's reproductive health through yoga.

### Abstrak

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting bagi remaja. Perubahan awal yang terjadi pada remaja salah satunya mengalami menstruasi, yang dapat menimbulkan

dismenore. Dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung juga dapat berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja. Di Indonesia, kejadian dismenore mencapai 60-70% dengan prevalensi 64,5% pada usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% tipe sekunder. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid adalah yoga, manfaat yoga diantaranya meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenorrhoe dan cara mengurangi keluhan dismenorrhoe dengan Yoga. . Metode yang dilakukan dengan memberikan Pendidikan Kesehatan pada remaja putri dan mengajarkan senam yoga. Rata-rata hasil pre test pengetahuan remaja Putri adalah 58,69 dengan nilai minimal 34,33 dan maksimal 83). Rata-rata hasil post test pengetahuan remaja Putri adalah 75 dengan nilai minimal 48 dan maksimal 95. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja putri diharapkan dapat melakukan senam yoga untuk mengatasi nyeri haid di rumah, dan mampu mengaplikasikan ilmu yang didapat sebagai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi wanita melalui yoga.

---

### **Pendahuluan**

Remaja adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa usia 10-19 tahun (WHO,2021). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja merupakan penduduk berusia 10-18 tahun. Remaja (*Adolescence*) atau yang sering disebut masa remaja berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang berarti adanya peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak (*childhood*) dan masa dewasa (*adulthood*) dimana menunjukkan adanya suatu periode waktu yang menampilkan bermacam-macam perubahan biologis, sosial dan psikologis termasuk problema dalam menghadapi masalah (Potter & Perry, 2010). Usia pada masa remaja sangat bervariasi dan sesuai kultur sosialnya. Pada masa remaja telah terjadi perkembangan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga dapat mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan fisik, mental maupun peran sosialnya (Kumalasari & Andhyantoro, 2012).

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja adalah dismenorea yaitu nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dimana nyeri timbul sejak pertama kali menstruasi biasa dikaitkan dengan stres psikis saat menstruasi timbul tanpa adanya penyakit lain dan nyeri haid sekunder dimana nyeri haid disebabkan oleh penyebab lain atau penyakit lain. Nyeri haid atau dismenorrhoe merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Suratini, 2013).

Di Indonesia kejadian dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita dysmenorrhoea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore

tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019). Masalah disminorea menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas.

Penatalaksanaan dismenorhoe dilakukan terbagi menjadi dua, secara farmakologis nyeri disminore dapat ditangani dengan terapi analgesik sedangkan secara non farmakologis nyeri dismenore dapat ditangani dengan kompres hangat, teknik relaksasi seperti nafas dalam dan yoga. Yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 06 September sampai 23 September 2022 didapatkan informasi kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri menstrusasi atau disminorea. Pengetahuan yang kurang ini disebabkan karena remaja putri belum mendapatkan informasi mengenai disminorea dan penanganannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang disminorea dan cara mengurangi keluhan dismenorhoe dengan Yoga.

### Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut, **Tahap pertama:** Pengukuran pengetahuan tentang dismenorhoe dan cara mengatasi pada remaja putri di Kelurahan Fatubena Luar Sekolah dengan menggunakan kuesioner pre test. **Tahap kedua:** Melakukan Pendidikan Kesehatan tentang dismenorhoe dan cara mengatasinya pada remaja putri di Kelurahan Fatubena. Pada tahap ini juga dilakukan diajarkan yoga untuk mengurangi dismenorhoe. **Tahap ketiga:** Demonstrasi Senam Yoga pada Remaja Putri. **Tahap keempat:** Melakukan evaluasi dengan melakukan pengukuran pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan. Evaluasi dilakukan dengan instrumen kuesioner post test. Media yang digunakan rangkaian kegiatan tersebut adalah video dan PPT.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada tanggal 26 September 2022, diikuti 20 remaja putri di Kelurahan Fatubena Belu Nusa Tenggara Timur dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Mengatasi Nyeri Haid Sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	58.69	60.00	34.33	83
Post	75.00	77.60	48.00	95

Hasil pre test Remaja Putri didapatkan bahwa nilai terendah 34,33 dan tertingginya adalah 83 sementara nilai rata-ratanya adalah 58,69. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. Hasil post test didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 48,00 dan nilai tertingginya adalah 95 sedangkan nilai rata-ratanya menjadi 75,00 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi jawaban pre test remaja putri luar Sekolah Kelurahan Fatubenao sebelumdiberi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah		Total	
		n	%	n	%	n	(%)
1	Pengertian disminore	20	100	0	0	20	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja	20	100	0	0	20	100
3	Definisi yoga/senam	5	25	15	75	20	100
4	Manfaat yoga untuk remaja	3	15	17	85	20	100
5	Penanganan disminore	20	100	0	0	20	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana	0	0	20	100	20	100
7	Teknik sikap balasan pose	2	10	18	90	20	100
8	Klasifikasi disminore	5	25	15	75	20	100
9	Tujuan Teknik yoga comel pose	0	0	20	100	20	100
10	5 Teknik tahapan sikap yoga	3	15	17	85	20	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no 6 “teknik sikap duduk/sukasana tahapan untuk apa”, pertanyaan no 9 “tujuan teknik yoga camel pose/posisi onta”. Seluruh remaja putri (100%) menjawab salah yang dapat diartikan remaja putri tidak mengetahui tentang posisi yoga untuk mengatasi nyeri pada saathaid. Padahal sangat penting untuk mengetahui tentang penanganan saat disminorea dengan metode non farmakologi selain dengan penanganan dengan yang farmakologi. Sesuai teori Judha,dkk (2012) Penanganan disminorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dannon farmakologi secara farmakologi dengan meminum obat – obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta releksasi seperti yoga dan nafas dalam,melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga, bersepeda dan senam aerobik, akupresure.

Tabel 3. Distribusi frekuensi jawaban post test remaja putri luar Sekolah Kelurahan Fatubenao setelahdiberi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar		Jawaban Salah		Total	
		n	%	n	%	n	%
1	Pengertian disminore	20	100	0	0	20	100
2	Meliputi bagian tubuh apa saja	20	100	0	0	20	100
3	Definisi yoga/senam	20	100	0	0	20	100
4	Manfaat yoga untuk remaja	20	100	0	0	20	100
5	Penanganan disminore	20	100	0	0	20	100
6	Teknik sikap duduk/sukasana	20	100	0	0	20	100
7	Teknik sikap balasan pose	20	100	0	0	20	100
8	Klasifikasi disminore	15	75	5	25	20	100
9	Tujuan Teknik yoga comel pose	20	100	0	0	20	100
10	5 Teknik yoga sikap tahapan apa saja	20	100	0	0	20	100

Berdasarkan tabel. 3 setelah remaja putri diberikan penyuluhan tentang menangani nyeri pada saat haid ada peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian keuesioner pada pertanyaan no 5 “penanganan disminorea”,6,7, 9,10 “teknik yoga” seluruh remaja putri (100%) menjawab benar pada pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan.

Yoga dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Hal tersebut menyebabkan aliran darah yang mengalami spasme dan iskemia sehingga nyeri yang dirasakan dapat menurun (siahaan, 2012). Selain itu yoga dapat mengubah pola penerimaan sakit ke fase yang lebih menyenangkan sehingga tubuh dapat berangsurangsur pulih dari gangguan utamanya nyeri (Laila, 2011). Gerakan yang rutin dalam yoga juga dapat menyebabkan peredaran darah lancar sehingga nyeri yang muncul dapat menghilang (Wirawanda,2014).



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### Simpulan dan Saran

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kegiatan Penyuluhan remaja putri di Kelurahan Fatubena telah dilaksanakan dengan baik. Ada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenorhea dan cara mengatasinya sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Diharapkan remaja putri di kelurahan Fatubena menerapkan Yoga untuk mengatasi dismenorhea.

### Ucapan Terima Kasih

Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Bapak Lurah Fatubena yang sudah memberikan kesempatan kami untuk mengabdikan masyarakat di kelurahan Fatubena. Bidan Praktek Mandiri Meliana Bani sudah mendampingi serta membimbing kami dalam pelaksanaan praktik komunitas ini. Pembimbing Akademik kami Ibu Eti Salafas yang sudah memberikan arahan, bimbingan serta suport untuk kami menyelesaikan praktik komunitas ini.

### Daftar Pustaka

Ernawati, Hery. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 02 No. 01. P. 58-64. Dalam <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, Allrightsreserved. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.

Endang,S.(2014). *Perkembangan Sosial pada Era Sekarang*. Yogyakarta: SEHATI

- Judha & Sudari (2012). *Teori Pengukuran Nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medica.
- Lisnawati L. (2011). *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*. TIM, Jakarta. Laila, N.N (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Jakarta : Buku Pintar Yogyakarta.
- Mubarak. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Najmuddin. (2011). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo. (2011). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nasution, Sri Lilestina. (2012). Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia. *Widyaiset*. Vol 15. No. 1 p. 75 - 84. Dalam <https://doi.org/10.22146/jp.49521> diakses pada tanggal 28 Oktober 2020.
- Proverawati, A., & Misaroh, S (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rohmawati, Ika. (2011). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Deteksi Dini Kanker Serviks Dengan Metode IVA Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngawen I Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2011. FKM UI. Diakses Pada Tanggal 14 Februari 2017
- Taufia, D., (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Wanita Pasangan Usia Subur (PUS) dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode IVA Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017.
- Sianaan, K. (2012). *Penurunan Tingkat Dismenorea pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung. Jawa Barat. <http://shcolar.google.co.id>. Diakses 18 Februari 2019 pukul 23.00 WIB.
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta : Padi.