

# Edukasi Dismenorea dan Upaya Cara Mengatasinya Pada Remaja di Pondok Pesantren dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintang Sa'adillah Ar Rosyid

Dwi Yati<sup>1\*</sup>, Masta Hutasoit<sup>2</sup>, Ratih Kumoro Jati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Maternitas, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Anak, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Departemen Kebidanan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Email: [dwic.ns215@gmail.com](mailto:dwic.ns215@gmail.com)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 05 January 2024

Revised: 13 January 2024

Accepted: 15 January 2024

### Keywords

Dysmenorrhea,  
Health Education,  
Knowledge,  
Teenagers.

## ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the stiffness or constriction in the lower abdomen that occurs in the run up to menstruation or during menstruation. Dismenorrhea has a huge impact on teenage girls because it causes disturbance of day to day activities. Teenage girls who experience menstrual pain (dismenorrhoea) at the time of menstruation will feel limited in doing activities especially in school activities accompanied by dizziness, nausea, vomiting, fever, even to fainting. The purpose of this community service activity is to increase knowledge related to the prevention and treatment of dysmenorrhea. The target of this community service are the teenagers who lives in the Pondok Pesantren dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Bintang Sa'adillah Ar Rosyid Bantul, as many as 19 respondents. The community service activity will take place in April 2023. The methods used in this research are lecture methods, visual audio and posters. To measure the level of students' knowledge about dysmenorrhea and its treatment using questionnaires. The results showed that the respondents that before health education most of the knowledge of respondents related to knowledge about prevention and treatment of dysmenorrhea in the sufficient category 57.9%, and after given education experienced an improvement in good category of 57.9%. So it can be concluded that there was an increase in respondents' knowledge after having completed health education.

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



## 1. Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, pada masa ini terjadi proses kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pubertas pada remaja putri ditandai datangnya menstruasi pertama kali yang disebut menarche (Misaroh, 2009; Febriyanti et al., 2021). Menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh (Sukarni, 2013). Setiap perempuan memiliki pengalaman

menstruasi yang berbeda-beda. Keluhan yang sering dialami remaja saat menstruasi yaitu dismenorea.

Dismenorea merupakan salah satu kekakuan atau kekejangan di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang menstruasi atau selama menstruasi. Rasa sakit dismenorea bisa bermacam-macam, mulai dari rasa sakit yang tajam, berdenyut, mual, terbakar, dan ditandai dengan timbulnya rasa nyeri pada bagian perut bawah (Hikmah et al., 2018). Selain itu keluhan fisik juga dapat terjadi seperti payudara terasa sakit atau bengkak, sakit punggung, dan masalah kulit seperti jerawat (Hidayat, 2008; Reeder, & Konik, 2011). Adapun faktor yang memengaruhi dismenorea yaitu Menarche dini (usia pertama kali menstruasi < 12 tahun), status gizi, siklus menstruasi, lama menstruasi, kurangnya olahraga, dan lama menstruasi (Misaroh, 2009; Gunawati, A & Nisman, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), insiden dismenore relatif tinggi di seluruh dunia yaitu antara 16,8-81% dan terjadi pada dewasa muda. Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat sebesar 60%, di Swedia 72%, dan di Indonesia sebesar 64,25%. Dismenorea memiliki dampak yang cukup besar yaitu tingkat absensi, performa akademik, keterlambatan aktifitas, aktivitas sosial serta menurunkan kualitas hidup (Kumalasari & Andhyantoro, 2013). Menurut hasil penelitian Fahmiah (2022) dampak dismenore terhadap aktivitas pembelajaran disekolah diantaranya 43,33% pulang ke rumah saat dismenorea, 53,33% mengalami penurunan konsentrasi, 60% merasa lemas saat pembelajaran dan 63,33% memilih berdiam diri di kelas.

Karena dampak dismenorea yang banyak dan dapat mengganggu aktivitas remaja, maka remaja harus mengetahui tentang dismenore dan cara pencegahannya. Dengan pengetahuan yang baik diharapkan remaja lebih siap dan mampu dalam menghadapi dismenorea serta mengetahui cara pencegahannya.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui 3 tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri yang tinggal Pondok Pesantren dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Bintang Sa'adillah Ar Rosyid. Metode yang digunakan adalah pemaparan materi dengan ceramah, tanya jawab dengan menggunakan slide power point, poster serta video. Untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi mengenai dismenorea dan penanganannya menggunakan kuesioner, dilakukan dengan cara pretest dan posttest. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan April 2023.

Tahap Persiapan Pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengkajian dan koordinasi yang dilaksanakan mulai tanggal 20 Maret - 28 April 2023. Tahap ini dimulai dengan persiapan, koordinasi dengan pihak terkait di Pondok Pesantren dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa) Bintang Sa'adillah Ar Rosyid dalam hal jumlah siwa-siswi yang akan diikuti dalam kegiatan dan dilanjutkan dengan menyiapkan materi yang dibuat dalam bentuk power point, alat pendukung seperti LCD, mikrofon serta media promosi kesehatan.

Tahap Pelaksanaan kegiatan dengan sasaran remaja putri yang berjumlah 25 anak, akan tetapi yang hadir pada pelaksanaan kegiatan berjumlah 19 anak. Tahap ini diawali dengan kegiatan pemberian pertanyaan sederhana sebagai pretest kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mengenai dismenorea dan penanganannya mereka fahami, kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan materi terkait dismenorea dan penanganannya, diskusi dan diakhiri dengan pemberian pertanyaan sederhana sebagai posttest untuk mengevaluasi hasil kegiatan apakah sudah difahami oleh peserta.



Gambar 1. Poster Dismenore & Cara Mengatasinya

Tahap Akhir kegiatan dilakukan evaluasi. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara mengevaluasi pelaksanaan kegiatan dan membuat pelaporan kegiatan. Tahap ini akan dilaksanakan selama 2 minggu.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan di pondok pesantren berjalan lancar, diikuti sebanyak 19 remaja yang tinggal di Pondok Pesantren dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintang Sa'adillah Ar Rosyid Yogyakarta. Sebelum kegiatan pemberian edukasi berupa video dan ceramah dilakukan, terlebih dahulu pengabdian memberikan pertanyaan berupa kuisisioner kepada peserta untuk mengukur pengetahuan awal sebelum intervensi. Pengukuran kuesioner selama kurang lebih 25 menit dengan 15 pertanyaan. Saat melakukan edukasi, media edukasi berupa video, poster dan media PPT mengenai dismenoreia dan cara mengatasinya. Setelah selesai kegiatan dilakukan pengukuran pengetahuan kembali dengan menggunakan kuesioner. Edukasi yang dilakukan sebagai upaya mengatasi dismenoreia pada remaja di Pondok Pesantren dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintang Sa'adillah Ar Rosyid.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan Remaja di Pondok Pesantren (n = 19)

Karakteristik Peserta	Frekuensi	
	n	%
<b>Umur</b>		
a. 12-15	10	52,6
b. 16-20	9	47,4
<b>Umur Menarche</b>		
a. 6-9 tahun	6	31,6
b. 10-12 tahun	13	68,4
<b>Pernah Mendapat Informasi tentang Dismenoreia</b>		
a. Pernah	10	52,6
b. Tidak Pernah	9	47,4
<b>Sumber Informasi:</b>		
a. Teman dan Orangtua	7	36,8
b. Tenaga kesehatan	2	10,5
c. Media informasi	1	5,3
d. Tidak ada	9	47,4

Sumber : Data Primer (2022)

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia peserta penyuluhan hampir sama antara golongan usia 12-15 tahun dan 16-20 tahun, sebesar 52,6% dan 47,1%. Usia *menarche* atau usia pertama kali menstruasi sebagian besar yaitu 10-12 tahun sebesar 68,4%. Peserta penyuluhan sebagian besar pernah mendapat informasi kesehatan tentang dismenoreia sebesar 52,6%, dan informasi yang mereka dapatkan sebagian besar berasal dari teman dan orangtua sebesar 36,8%.

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Tentang Dismenoreia dan Upaya Penanganannya (n = 19)

Pengetahuan	Frekuensi	
	n	%
<b>Pre Tes</b>		
a. Kurang	5	26,3
b. Cukup	11	57,9
c. Baik	3	15,8
<b>Post Tes</b>		
a. Kurang	0	0
b. Cukup	8	42,1
c. Baik	11	57,9

Pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pencegahan dan penanganan dismenorea sebagian besar kategori cukup sebanyak 57,9%. Hasil pengukuran pengetahuan setelah edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri menunjukkan sebagian besar masuk kategori baik sebesar 57,9% dan pengetahuan cukup sebesar 42,1%, tidak ada pengetahuan yang masuk kategori kurang. Hal ini membuktikan bahwa edukasi dengan media video animasi, poster dan media *power point* berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea.

Hasil pengabdian ini juga sejalan dengan hasil pengabdian sebelumnya yaitu Hanifa (2021) yang menyimpulkan bahwa gambaran pengetahuan remaja tentang dismenorea sebelum diberikan penyuluhan kategori pengetahuan paling banyak masuk kurang sebesar 43%, sedangkan setelah edukasi tingkat pengetahuan meningkat, kategori pengetahuan lebih banyak masuk kategori baik sebesar 80%. Selanjutnya penelitian di Surakarta oleh Solikah & Trisnowati, (2017) diketahui pengetahuan remaja putri termasuk kategori baik sebesar 57,15%.

Pendidikan tentang reproduksi adalah hal yang sangat perlu diberikan kepada remaja putri, agar kelak mereka dapat meningkatkan derajat kesehatan reproduksi mereka. Edukasi merupakan upaya dari pencegahan yang efektif. Semakin dini remaja dibekali dengan informasi kesehatan, maka remaja putri semakin efektif dalam menjaga kesehatannya. Edukasi yang baik dapat meningkatkan pemahaman dalam mempelajari sesuatu. Hal ini sejalan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Notia (2013) bahwa sebagian besar pengetahuan remaja tentang dismenorea adalah cukup yang meliputi pengertian, penyebab dan penanganan dismenorea.

Remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya akan memiliki tindakan yang akan membahayakan bagi dirinya sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk menangani gangguan menstruasi berupa dismenorea tersebut (Indriastuti, 2014). Kondisi tersebut diperparah dengan kurangnya informasi karena adanya anggapan atau persepsi yang salah tentang menstruasi dan hal-hal yang menyertainya. Kecenderungan orang tua untuk tidak memberikan informasi seputar masalah kesehatan reproduksi karena dianggap tabu menjadikan seorang anak putri yang baru menginjak remaja merasa takut untuk bertanya seputar masalah kesehatan reproduksi kepada orangtuanya. Hal tersebut menjadikan kurangnya informasi dan pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi khususnya tentang dismenorea. Informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Selain informasi, pengetahuan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, hal tersebut ditegaskan oleh Sulistina (2014) bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Pengalaman juga mempengaruhi pengetahuan seseorang, sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan orang tersebut dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Selain itu pekerjaan yang berhubungan dengan sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap pengetahuan misalnya ekonomi menengah keatas maka akan dengan mudah memperoleh informasi dibanding dengan yang tingkat ekonominya rendah. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang upaya pencegahan dan penanganan dismenorea meningkat setelah diberikan edukasi berupa penjelasan dengan media *power point* dan poster serta video di pondok

pesantren dan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Bintang Sa'adillah Ar Rosyid Yogyakarta. Rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 12,84% (rata-rata pre tes sebesar 62,73 dan rata-rata pengetahuan pos tes sebesar 75,57). Pengetahuan pre tes Sebagian besar pada kategori pengetahuan cukup, namun setelah pos tes pengetahuan Sebagian besar pada kategori baik.

Diharapkan pihak pondok pesantren secara aktif mengundang dari puskesmas setempat atau dari institusi kesehatan yang bisa memberikan edukasi kepada santri atau santriwati, agar pengetahuan mereka tentang kesehatan meningkat. Hasil edukasi tentang dismenorea ini diharapkan bisa diterapkan apabila ada santriwati yang mengalami dismenorea.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua ibu hamil Desa Blabak yang sudah berpartisipasi sebagai peserta di dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, bidan desa dan kader kesehatan serta kepala Desa Blabak yang telah memberikan ijin sebagai tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### References

- Dolang M.W., Djarami J., Dusra E., Simanjuntak Y.F. (2023). Edukasi Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 1;7(1):23-9.
- Fahmiah, N.A, Huzaimah, N & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, Vol. 3, No. 1.
- Fahni A.D., Idriansari A., Andhini D. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Yang Mendapat Edukasi Maps for Education "Dysmenorrhea". In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, Vol. 8, No. 1, pp. 111-118.
- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74.
- Gunawati, A & Nisman, W.A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, Vol. 8 No.1.
- Hidayat, A. A. (2008). *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Hanifa F. (2021). Edukasi Penatalaksanaan Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, Vol. 2, No.3, pp:73-77.
- Indriastuti. (2009), Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada saat Menstruasi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kumalasari, I & Andhyantoro. (2013). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Misaroh, S. (2009). *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Reeder, M., & Konik., G (2011). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga*. Edisi 18. Vol.1. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Novia, I. (2008), Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 4, No.2, pp: 96-104