

KEGIATAN EDUKASI KESEHATAN AUDIO VISUAL DALAM PENANGANAN DYSMINORE REMAJA PUTRI DI SMK KESEHATAN KADER BANGSA PALEMBANG

Oleh:

Eka Rora Suci Wisudawati¹, Nila Alfa Fauziah², Ranida Arsi³, Inda Helmika⁴, Indra Frana Jaya KK⁵

^{1*,2,3,4,5} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan
Universitas Kader Bangsa Palembang

*Email: rora.hafidza@gmail.com. nilaalfa.naf@gmail.com

DOI: 10.37081/adam.v3i1.1797

Article info:

Diterima:30/01/24

Disetujui:04/02/24

Publis: 08/02/24

Abstrak

Dysminore merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan, pada beberapa penderita disminore yang dirasakan adalah nyeri atau sakit perut bagian bawah selama menstruasi, dan juga dapat dirasakan menjalar hingga ke panggul, punggung bawah atau paha. Rasa sakit bersifat *spasmodic* (kram) yang dapat mengganggu aktivitas. Dysmenore dapat timbul akibat gangguan pada organ reproduksi, faktor hormonal maupun faktor psikologis dan dapat menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan suatu intervensi keperawatan melalui edukasi kesehatan dengan audio visual untuk mengatasi dysminore yang dialami remaja putri. Pengabdian telah dilaksanakan dengan metode yaitu membuat kegiatan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual terhadap 26 orang siswi SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang. Hasil dari pengabdian ini bahwa partisipan dari kegiatan edukasi ini antusias saat proses kegiatan, dan didapatkan penurunan nyeri dysminore yang dialami siswi SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang.

Kata kunci: *Dysminore, Edukasi Kesehatan, Audio Visual*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja (*Adolescence*) adalah merupakan masa peralihan atau masa transisi dari masa kanak – kanak menuju ke masa dewasa. Masa ini merupakan masa yang paling berarti dalam kehidupan seseorang, dimana pada masa ini remaja akan banyak mengalami perubahan. Perubahan yang dialami adalah baik dari aspek fisik, psikologis, social, intelektual maupun termasuk didalamnya terjadi pertumbuhan organ- organ reproduksi yang akan mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan organ- organ tersebut melaksanakan fungsi reproduksi pada remaja (Kawalo & Sitompul, 2022).

Remaja akan mengalami peristiwa paling penting pada masa pubertas remaja putri yaitu akan mengalami menstruasi atau haid. Hal ini adalah merupakan tanda biologi dari kematangan seksual pada remaja putri. Haid atau menstruasi ini adalah merupakan peristiwa keluarnya darah, mucus dan sel-sel epitel dari rahim secara teratur. Peristiwa yang terjadi merupakan hal yang wajar dan alami oleh seorang perempuan dan dapat dipastikan bahwa semua perempuan yang normal pasti akan mengalami hal tersebut. Hal tersebut akan memunculkan berbagai macam peristiwa pada remaja putri, yaitu mulai dari reaksi hormonal, biologis, dan psikis (Beverlee Leevia Kawalo & Sitompul, 2022).

Dysmenore atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri sebelum atau selama menstruasi. Terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. rasa nyeri pada saat menstruasi tentu

saja sangat menyiksa dan sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari serta dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Puspitasari & Oktarida, 2022)

Data dismenoree di dunia dengan tingkat prevalensi tinggi pada remaja. Puncak insiden dysmenoree terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20 tahun. Dysmenoree dengan prevalensi terbesar di dunia pada remaja mencapai 89,5% (Fatmawati et al., 2021). Data WHO menunjukkan kejadian 1.769.425 orang (90%) wanita mengalami dismenoree berat sebanyak 10-15% (WHO, 2022). Di Indonesia lebih banyak wanita yang mengalami dismenoree tetapi tidak berobat ke dokter atau puskesmas. Mayoritas kasus dismenoree hanya diam dan diyakini akan hilang dengan sendirinya. Dikatakan 90% wanita Indonesia pernah mengalami dismenoree (Kemenkes RI, 2020). Dismenoree juga bertanggung jawab atas ketidakhadiran dari pekerjaan dan sekolah, sebanyak (13-51%) perempuan pernah absen setidaknya sekali, dan (5-14%) berulang kali absen.

Dari data (Riskesdes Depkes RI) Prevalensi Remaja putri di Indonesia yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 256.598 jiwa yang mengalami nyeri haid atau dismenoree, penderita nyeri haid atau dismenoree sekitar 50 – 60 % yang terdiri dari 50,48% dismenoree primer dan 9,36 % dismenoree sekunder.

Menurut profil Dinas kesehatan Sumatera Selatan pada tahun 2020 wanita yang mengalami dismenoree mencapai 59,40% dengan keluhan yang berbeda-beda. Prevalensi terjadinya dismenoree pada remaja terutama pada 12-17 tahun sehingga dismenoree dapat menjadi masalah yang mengganggu aktivitas bagi siswi, jika dismenoree tidak dihadapi dengan sikap positif akan tetapi, apakah tingginya kualitas input dari aspek kognitif yang dimiliki siswi bisa sejalan dengan tingkat pengetahuan tentang dismenoree dan penanganan pada dismenoree (Puspitasari & Oktarida, 2022). Dalam jurnal Occupational Environmental di Indonesia sendiri prevalensi angka kejadian dismenoree cukup tinggi yaitu 54,98 % dismenoree primer dan 9,36% dismenoree sekunder (Sulistiyowati & Popang, 2022)

Disminoree merupakan kram atau nyeri menstruasi yang di rasakan di bagian perut bawah atau di pinggang, dapat bersifat seperti mules-mules, ngilu atau nyeri seperti di tusuk-tusuk, hal itu di sebabkan remaja putri belum cukup banyak pengetahuan dan level nyeri dysminoree di karenakan kurangnya paparan informasi, upaya yang dapat di lakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan level nyeri dysminoree yaitu dengan pemberian edukasi melalui media audio visual (Puspita, 2022).

Penggunaan media audio visual sangat tepat untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, terutama pada kalangan remaja usia sekolah. Usia anak dan remaja menyukai bentuk gambar yang sifatnya ada suara dan gambar bergerak, sehingga dapat memberikan contoh bentuk perilaku yang baik kepada remaja. Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian edukasi penanganan dysminoree melalui audiovisual terhadap pengetahuan dan level nyeri dismenoree pada remaja (Fatmawati et al., 2021).

Disminoree menunjukkan frekuensi yang cukup tinggi karna kurangnya pengetahuan, sehingga menyebabkan remaja menganggap nyeri yang di rasakan adalah keadaan yang biasa dan akan hilang, karena mereka tidak mengetahui dampak yang akan terjadi (Yuning & Runiarti, 2019). Hasil penelitian pre test dengan pengetahuan yaitu nilai median 18,00 nilai post test median 20,00. Pengaruh terhadap pengetahuan dan penanganan disminoree p-value <0,001. Yang berarti ada pengaruh pengetahuan dan penanganan dysmenoree pada remaja putri (Ni Komang Desian, Ni Luh Putu dina susanti, 2022)

Hasil penelitian Fatmawati et al., (2021) menyatakan bahwa remaja memiliki pengetahuan kurang, pengetahuan responden sebelum intervensi 47% memiliki pengetahuan kurang dan setelah intervensi 73% memiliki pengetahuan baik Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai p value= 0,000 (p value \leq 0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah di lakukan melalui media audiovisual (Fatmawati et al., 2021).

Dysmenoree diperkirakan tinggi dan sangat bervariasi, berkisar antara 20%- 94% terjadi pada wanita usia reproduksi dan sebagian besar terjadi pada remaja yang dirasakan remaja dapat menyebabkan efek negatif, seperti ketidakhadiran di sekolah, kehilangan konsentrasi kelas, ketidakhadiran di kelas, kehilangan partisipasi kelas, ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan rumah (Dolang et al., 2023).

Dampak negative Dysminore bagi para remaja, saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Dismenore tidak hanya mengganggu aktivitas tetap lebih dari segi fisik, psikologis dan ekonomi terhadap perempuan misalnya, cepat letih, dan lebih sering marah. Untuk psikologinya dapat berupa konflik emosional, ketegangan, dan kegelisahan, hal tersebut dapat mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya (Saputri et al., 2022). Penanganan Disminore yang tidak banyak di ketahui oleh remaja putri dan kurangnya pengetahuan bisa berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan mengganggu interaksi sosial. (Septiani et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMK kader bangsa Palembang terdapat 184 siswi 10 di antaranya remaja putri mengalami dysminore dan berpengetahuan kurang, di karenakan kurangnya informasi, oleh karna itu pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi penanganan dysminore melalui audio visual terhadap pengetahuan dan level nyeri dysminore. Manfaat dari hasil pengabdian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan dan informasi terkait pentingnya pengetahuan dan penangan dysminore pada remaja putri.

2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kami bermaksud untuk mengadakan kegiatan edukasi mengenai upaya peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang dysminore menggunakan audio visual terhadap 26 siswa di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang. Sebagai salah satu perwujudan Tridharma Perguruan Tinggi di bidang Pengabdian dan Pelayanan kepada Masyarakat (P2M). Pada kegiatan edukasi ini, kami melibatkan peranserta ketua dan anggota PKM serta mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan dengan metode pemberian edukasi melalui audio visual terhadap pengetahuan sikap dan prilaku penanganan dysminore pada remaja putri. Kegiatan ini bertujuan agar remaja putri khususnya di SMK Kesehatan Kder Bngsa Pelmbang memperoleh pengetahuan dan penanganan dysminore serta dapat melakukan beberapa penanganan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Kegiatan ini dilakukan pemeriksaan skala nyeri pre-test dan post-test untuk mengetahui keberhasilan dari edukasi yang telah diberikan. Setelah edukasi dilakukan juga beberapa praktik penangan nyeri saat dysminore.



Kegiatan ini dilaksanakan dengan beberapa tahap, yaitu; pertama mc membuka acara, memperkenalkan diri para narasumber, mengatur proses dan lamanya kegiatan, kemudian pemateri/narasumber menjelaskan materi dengan jelas dan bahasa yang mudah dipahami yaitu mengenai definisi dysminore, klasifikasi, komplikasi, tanda gejala, faktor risiko dan penanganan nyeri dysminore. Selain itu pemateri juga memberikan motivasi kepada peserta untuk berperan aktif dalam kegiatan ini. Diakhir sesi dilakukan beberapa contoh tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan sendiri oleh siswa untuk mengurangi nyeri dysminore.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat kegiatan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual terhadap 26 orang siswi SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang, menunjukkan bahwa kegiatan ini termasuk salah satu intervensi keperawatan yang dapat menurunkan skala nyeri dysminore pada remaja putri, dilakukan uji statistik terhadap tingkat pengetahuan dan pengkajian nyeri dysminore siswi, hasil statistik menunjukkan bahwa pengetahuan dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$, tingkat nyeri dengan nilai $0,000 < 0,05$, karna nilai signifikansi P-value $< 0,05$ yang artinya ada pengaruh antara pemberian edukasi penanganan dysminore melalui audio visual terhadap pengetahuan dan level nyeri dysminore pada remaja putri.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengkajian nyeri dysminore paa partisipan kegiatan pengabdian masyarakat ini, bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan penanganan sebesar 5,30. Setelah diberikan penanganan rata-rata tingkat nyeri menurun menjadi 1,76. Penerapan yang tim pelaksana pengabdian lakukan pada remaja dengan memberikan penanganan dysminore memiliki keefektifan.

Nyeri merupakan gambaran derajat nyeri yang dirasakan oleh setiap orang yang tidak menyenangkan dan bersifat mengganggu. Nyeri merupakan bagian otot perut bagian bawah meluas ke sisi dalam paha dan bagian pinggang terjadi sebelum menstruasi dan selama menstruasi, secara alami disaat tubuh mengalamai respon terhadap rasa nyeri. Saat rasa nyeri semakin memburuk ketegangan otot berubah menjadi ekstrim dan meningkatkan nyeri yang dirasakan. Kondisi emosi yang negatif seperti perasaan stres, cemas, marah depresi akan merangsang gerbang pada tulang belakang, sehingga dapat merasakan nyeri. Nyeri dapat di ukur menggunakan intensitas yaitu: 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, 10 nyeri sangat berat.

Penanganan dismenore dipengaruhi oleh pengetahuan remaja putri mengenai dismenorhea, kesalahan dalam penanganan tidak terlepas dari sejauh mana remaja putri mengerti dan memahami tentang dysminore dan cara penanganannya, selain itu penanganan dysminore juga dipengaruhi oleh sikap remaja putri tentang dysminore.

4. KESIMPULAN

Pada pembahasan yang telah dijabarkan, maka dapat ditarik kesimpulan berikut ini bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berupa suatu kegiatan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual terhadap 26 orang siswi SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang, termasuk salah satu intervensi keperawatan yang dapat menurunkan skala nyeri dysminore pada remaja putri, dan juga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dysminore yang dialaminya, sehingga dapat meningkatkan penanganan yang dilakukan remaja putri untuk mengatasi dysminore.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Beverlee Leevia Kawalo, & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompaso. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22. <https://doi.org/10.55912/jks.v10i1.47>
- Dolang, M. W., Djarami, J., Dusra, E., & Simanjuntak, Y. F. (2023). Edukasi penanganan dismenore pada remaja putri. 7(1), 1–2.
- Fatmawati. (2020). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Skor Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Kota Madiun. File:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP_AGREGAT_ANAK_and_REMAJA_PRINT.Docx, 21(1), 1–9.
- Fatmawati, E., & Aliyah, A. H. (2020). Hubungan Menarche dan Riwayat Keluarga dengan Dismenore (Nyeri Haid). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(1), 12–20.
- Ni Komang Desian, Ni Luh Putu dina susanti, N. W. M. P. (2022). pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan persepsi dan prilaku remaja putri dala upaya penanganan dysminorea. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Persepsi Dan Perilaku Remaja Dalam Upaya Penanganan Dysminorea, 10(1), 1–52 <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Puspita, D. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 117. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.3642>
- Puspitasari, Y., & Oktarida, Y. (2022). karakteristik faktor risiko remaja putri terkait dengan kejadian dismenorea. 2(3), 424–430.
- Saputri, N., Andar, S., Astuti, P., & Rizky, A. W. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan penanganan dismenore primer pada remaja putri. 6.
- Sulistiyowati, A. N., & Popang, C. T. (2022). pengaruh pengetahuan tentang dysmenorhea terhadap aktivitas belajar di SMA 3 nnabire. 16–25.
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.