


Self Care Education for Adolescent Women with Health Counseling and Disminore Exercise Training in an Effort to Optimize the Intensity of Disminore

Dessi Novita Sari¹, Arif Fadli Muchlis², Sonya Nelson³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia
dessinovita10@fik.unp.ac.id¹, ariffadlimuchlis@fik.unp.ac.id², sonyanelson@fik.unp.ac.id³

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3412>

Abstract: *The problems that teenagers experience regarding menstruation are minor. Dysminorrhea is the most common disease complaint among young adult and adolescent women. The problems faced by partners are: Not many female students know dysmenorrhea exercises to overcome menstrual pain which is very helpful in non-pharmacological treatment and there is still a lack of female students' knowledge regarding self-care/good self-care during menstruation. The method used is in the form of lectures, question and answer discussions and presentations. The results of this service activity are an increase in health status, physical fitness and increasing knowledge and optimizing the intensity of dysmenorrhea in young women.*

Keyword: *Health Extension, Gymnastics, Disminore*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu proses transisi dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat. Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam sikap, dan perubahan fisik (Pratiwi RY, 2018). Masa ini merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas pada remaja putri didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya *menarche* (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan.

Remaja putri saat mengalami menstruasi memerlukan perawatan diri yang baik, seperti kebersihan, nutrisi, pola istirahat, olah raga atau aktivitas fisik. Upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi pada perempuan yaitu dengan menjaga hygiene kewanitaan saat menstruasi (Ingka Kristina dkk, 2021). Studi yang dilakukan pada remaja menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang salah tentang self-care sehingga melakukan perawatan diri yang salah (Ibrahim dkk., 2022). Perempuan memerlukan informasi yang benar untuk menghilangkan kesenjangan komunikasi dan rasa malu yang berkaitan dengan menstruasi. Perempuan perlu menyadari tentang mitos yang banyak beredar di masyarakat. Perempuan dalam hal ini adalah remaja perlu mengubah pandangan

terhadap menstruasi (Chaturvedi dkk., 2021). Pendidikan kesehatan penting untuk meningkatkan kehidupan remaja (Nuryaningsih dkk., 2021).

Adapun gangguan menstruasi yang sering dialami oleh perempuan adalah dismenore (Lubis N, 2013). Dismenore berarti nyeri saat menstruasi. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Anurogo & Wulandari, 2011). Gangguan ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dysmenorrhea*) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur) (Shindu, 2010).

Perlu penanganan yang efektif dan tepat untuk meminimalkan nyeri yang dirasakan oleh sebagian perempuan agar tidak mengganggu kenyamanannya saat beraktivitas. Upaya mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan dua jenis terapi yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga atau senam, dan relaksasi. Senam dismenore juga merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat di anjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah untuk mengurangi dismenore yang di alami oleh wanita tiap bulannya (Rinawati, 2013). Terapi dengan cara olah raga dapat meringankan dismenorea, seperti menurunkan stress, mengurangi gejala menstrual dengan meningkatkan metabolisme lokal dan peningkatan aliran darah lokal pada pelvis (Aulia, 2009). Gerakan senam dismenore terdiri dari gerakan pelepasan dan peregangan otot. Menurut Sindhu Ketika seseorang melakukan senam maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan β -endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan". Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Senam yang dilakukan menghasilkan hormone endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan rasa nyeri yang dirasakan sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Rinawati, 2013). Olahraga menyebabkan tubuh banyak bergerak sehingga memperlancar aliran darah dalam tubuh dan merangsang tubuh memproduksi hormon endorfin. Hormon endorfin bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Aulia, 2009). Tujuan senam dismenore yaitu: (1) membantu remaja yang mengalami dismenore untuk mengurangi dan mencegah dismenore, (2) alternatif terapi dalam mengatasi dismenore, (3) intervensi yang dapat diterapkan untuk memberikan pelayanan asuhan keperawatan bagi remaja

dengan masalah dismenore, (4) memberikan pengalaman baru bagi remaja

Adapun mitra pada pengabdian ini adalah remaja putri di SMP N 2 Painan. SMPN 2 Painan adalah satuan pendidikan dengan jenjang Sekolah Menengah Pertama, terletak di Kecamatan IV Jurai Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat. Jumlah Guru sebanyak 47 orang, dengan jumlah siswa laki-laki 227 orang dan jumlah siswa perempuan 182 orang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yaitu 10 orang remaja putri, sebagian besar responden mengalami dismenore satu hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi. Gejala lain yang dirasakan oleh responden antara lain nyeri pada payudara, perubahan mood, nyeri pinggang, mudah lelah, mual dan penurunan stamina. Penanganan yang dilakukan oleh para responden juga berbeda-beda antara lain mengonsumsi obat penghilang nyeri, tidur, mengoleskan minyak kayu putih/ aromatherapi, dan banyak mengonsumsi air putih. Akan tetapi penanganan yang telah dilakukan oleh responden kurang dirasakan khasiatnya, karena pengurangan intensitas nyeri yang lambat. Selain itu penggunaan obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan. Sedangkan, dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan.

Metode

Metode Pendekatan yang ditawarkan dalam pemecahan permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan serta permasalahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kemudian diskusi langsung dengan Kepala sekolah dan siswi di SMPN 2 Painan yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
- 2) Penyuluhan Kesehatan mengenai system reproduksi. Materi disampaikan metode ceramah dan demonstrasi, sebelum pelaksanaan penyuluhan dilakukan siswi diberikan pre test dan post test terkait system reproduksi dan gangguan menstruasi.
- 3) Pelatihan senam disminore, dengan metode demonstrasi dan praktek lapangan. Bentuk kegiatan Pelatihan senam dismenhorea dilakukan sehari setelah dilaksanakannya penyuluhan, demonstrasi senam dismenhorea di ikuti oleh 15 siswi yang terdiri dari kelas dua dan tiga, senam dismenhorea di lakukan selama 30 ,menit yang di arahkan oleh instruktur. Adapun gerakan dari senam dismenhore itu terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, pemanasan : tarik nafas, gerakan tangan

dan perut, gerakan bahu, sesi kedua, gerakan inti : gerakan menekuk lutut/lunges, squats, gerakan reverse crunches, gerakan peregangan panggul/bridge, gerakan pelvic tilt, sesi ketiga, gerakan pendinginan : gerakan lengan dan tangan, tungkai dan kaki.

Hasil dan Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul *Self Care Education Pada Remaja Putri dengan Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan Senam Disminore Dalam Upaya Optimalisasi Intensitas Dismonore di SMP N 2 Painan*. Dalam bab ini akan diuraikan tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di SMP N 2 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

- 1) Audiensi dan diskusi langsung dengan Kepala sekolah dan siswi di SMPN 2 Painan yang terpilih sebagai khalayak sasaran tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.



Gambar 1. Audiensi dengan Kepala Sekolah

- 2) Penyuluhan Kesehatan mengenai system reproduksi. Materi disampaikan metode ceramah dan demonstrasi, sebelum pelaksanaan penyuluhan dilakukan siswi diberikan pre test dan post test terkait system reproduksi dan gangguan menstruasi.



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan

- 4) Pelatihan senam disminore, dengan metode demonstrasi dan praktek lapangan. Bentuk kegiatan Pelatihan senam dismenhorea dilakukan sehari setelah dilaksanakannya penyuluhan, demonstrasi senam dismenhorea di ikuti oleh 15 siswi yang terdiri dari kelas dua dan tiga, senam dismenhorea di lakukan selama 30 ,menit yang di arahkan oleh instruktur. Adapun gerakan dari senam dismenhore itu terdiri dari 3 sesi. Sesi pertama, pemanasan : tarik nafas, gerakan tangan dan perut, gerakan bahu, sesi kedua, gerakan inti : gerakan menekuk lutut/lunges, zquats, gerakan reverse crunces, gerakan peregangan panggul/bridge, gerakan pelvic tilt, sesi ketiga, gerakan pendinginan : gerakan lengan dan tangan, tungkai dan kaki.



Gambar 3. Pelatihan Senam Disminore

Luaran yang dicapai dalam kegiatan ini adalah:

- a. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman tentang senam Disminore disminore.
Hasil yang dicapai gerakan senam dismenhorea di implementasikan dalam kegiatan senam yang dilakukan di sekolah setiap jumat dimana senam dismenhorea di masukkan dalam akhir gerakan SKJ. Evaluasi : meminta 15 siswi yang telah di latih untuk menjadi instruktur dalam kegiatan senam yang di jadwalkan oleh pihak sekolah.
- b. Meningkatnya pengetahuan siswi mengenai self care/perwatan diri yang baik pada masa menstruasi.
Hasil yang dicapai : Pengetahuan siswi SMP 2 Painan tentang dismenhorea meningkat 87 % memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikan sosialisasi tentang dismenhorea, adanya dukungan yang positif dari stakeholder tentang pelaksanaan senam dismenhorea di tingkat SMP, adanya buku panduan senam dismenhorea tingkat SMP.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi senam dismenhorea dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri dalam menagani nyeri saat dismenhorea. Kegiatan senam dismenhorea ini juga dapat di masukkan dalam jadwal kegiatan rutin senam di sekolah. Dengan dilaksanakan kegiatan PKM ini diharapkan terdapat perubahan yang signifikan terhadap peningkatan derajat kesehatan, kualitas hidup remaja, menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan aktivitas fisik.

Daftar Referensi

- Aulia, 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi. Milestone* : Yogyakarta
- Anurogo, D & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: penerbit ANDI.
- Chaturvedi, B., Goswami, S., Pal, N., Singh, R. P., Yadav, T., Gangwar, S., Mishra, K. N., & Kumudhavalli, M. V. (2021). A brief note on menstrual stigma: Social assumptions and responsibilities. *International Journal of Current Research and Review*, 13(6), 60–63. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.13604>
- Ibrahim, A. A., Attia, A. A., Mohammed, A. F., & Sc, B. (2022). Self-Care Practices Regarding Prevention of Reproductive Tract Infection among Female Adolescent. *Egyptian Journal of Health Care*, 13(2),

137–157.

Kristina, I., Simbolon, M., Sartika, D., Indah, S. (2021). Pelaksanaan Senam Disminore pada Remaja di SMA Katolik Trisakti Medan Tahun 2021. Prosiding PKM-CSR.

Lubis N. *Psikologi Kespro: Wanita & Perkembangan Reproduksi Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2013.

Nuryaningsih, N., Rosyati, H., Hadiyani, A., & Istiqomah, S. N. (2021). Personal Hygiene Education Saat Menstruasi Solusi Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Di Masa Depan. Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 5(1), 753. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6528>

Pratiwi RY. *Kesehatan Remaja di Indonesia*. Dalam <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-Indonesia> diakses pada 2018.

Rinawati. 2013. Pengaruh Senam Dismenorhea Terhadap Penurunan Dismenorhea Primer Pada Siswi Kelas XI MA Kedung Panji Magetan. <http://journal.umpo.ac.id/>

Shindu, Pujiastuti. 2010. Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga: Daily Practice: Bandung: Qanita.