

## EDUKASI FISIOTERAPI KOMUNITAS PRA REMAJA PENANGANAN DISMINOREA SISWI SEKOLAH DASAR DI WILAYAH KELURAHAN CEMOROKANDANG

Daima Fitria Muslechaty<sup>1</sup>, Safun Rahmanto<sup>2</sup>, Wida Sekarani Paramita<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Malang, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

<sup>3</sup>UPT Puskesmas Gribig, Malang, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [daimafitriamuslechaty01@gmail.com](mailto:daimafitriamuslechaty01@gmail.com)

### Abstrack

When someone enters adolescence, there are changes from physical, psychological and biological. In this biological process, adolescents experience puberty, namely menstruation. When menstruating, most adolescents complain of dysmenorrhea. Dysmenorrhea occurs before and during menstruation, usually the pain felt comes from abdominal cramps due to myometrial contractions. When experiencing dysmenorrhea, most female students choose to rest because the pain interferes with learning activities. So it is important to provide education to female students about the definition of dysmenorrhea, signs and symptoms, risk factors and treatment. to increase the knowledge of elementary school female students about dysmenorrhea. The method implemented in adolescent community physiotherapy is to provide physiotherapy education in the form of health promotion about dysmenorrhea in the form of definitions, signs and symptoms, risk factors and physiotherapy treatment that can be done independently by female students. The media used in the counseling are posters. Questions and answers to participants as to measure effectiveness during the counseling. Pre-test and post-test as an evaluation to see the increase in knowledge before and after the presentation of the material. Where the evaluation results of 22 female students showed an increase in knowledge about dysmenorrhea cases, before being given counseling knowledge of 4.5% after being given material exposure 95.5%, which in counseling activities can increase female students' knowledge about management to reduce dysmenorrhea.

**Keywords:** dysmenorrhea; handling; counseling

### Abstrak

Ketika seseorang menginjak masa remaja terjadi perubahan dari fisik, psikitis dan biologis. Pada proses biologis ini remaja mengalami masa pubertas yaitu menstruasi. Ketika menstruasi sebagian besar remaja mengeluhkan yang namanya *dismenorea*. *Dismenorea* terjadi sebelum dan ketika menstruasi biasanya nyeri yang dirasakan berasal dari kram perut akibat kontraksi *myometrium*. Ketika mengalami *dismenorea* kebanyakan siswi memilih untuk istirahat karena nyerinya mengganggu aktivitas belajar. Sehingga penting untuk diberikan edukasi pengetahuan siswi mengenai definisi *dismenorea*, tanda gejala, faktor resiko dan penanganannya. untuk meningkatkan pengetahuan siswi sekolah dasar mengenai *dismenorea*. Metode yang dilaksanakan dalam fisioterapi komunitas remaja dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang definisi, tanda- gejala, faktor resiko dan serta penanganan fisioterapi *dismenorea* yang bisa dilakukan secara mandiri oleh siswi. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa poster. Tanya jawab kepada peserta sebagaimana untuk mengukur keefektifan selama penyuluhan. Pre-test dan post-test sebagai evaluasi untuk melihat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemaparan materi. Dimana hasil evaluasi dari 22 siswi terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang kasus *dismenorea*, sebelum diberikan penyuluhan pengetahuan 4.5% setelah diberikan pemaparan materi 95.5%, yang mana pada kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai penatalaksanaan untuk mengurangi *dismenorea*.

**Kata kunci:** dismenorea; penanganan; penyuluhan

Accepted: 2024-11-18

Published: 2025-04-17

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan transisi dari kehidupan anak – anak menjadi dewasa sehingga fase ini yang paling rentan terhadap pertumbuhan dan perkembangan selama periode hidup karena terjadi kematangan secara fisik, psikis maupun biologis (Meiranny et al., 2022). Pada umumnya, pubertas remaja terjadi pada usia 9 – 15 tahun (Smp et al., 2024). Di masa pubertas

inilah seorang remaja akan mengalami menstruasi yang merupakan bentuk proses biologis dan mengarah pada kemampuan untuk bereproduksi (Kholisotin et al., 2021). Terjadinya menstruasi pada remaja putri untuk pertama kalinya disebut menarche.

Menstruasi merupakan suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada perempuan usia subur (Wahyuni & Syaahidah, 2021). Proses menstruasi berlangsung kira-kira 3-7 hari, rata-rata 5 hari (Desa & Kecamatan, n.d.). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami sebagian besar wanita adalah *dismenorea* (Amir et al., 2022). *dismenorea* merupakan nyeri yang berasal dari kram perut akibat kontraksi *myometrium* yang konstan selama menstruasi (Smp et al., 2024). Faktor yang mempengaruhi *dismenorea* adalah usia *menarche*, lama menstruasi, kegiatan olahraga, riwayat keluarga, stres dan salah satu faktor lainnya karena meningkatkan *hormone prostaglandin* (Kholisotin et al., 2021). Biasanya ketika mengalami *dismenorea* remaja putri mengeluhkan nyeri perut bagian bawah, nyeri pinggang terkadang menjalar ke paha dan nyeri bersifat hilang timbul ataupun konstan (Wahyuni & Syaahidah, 2021). Rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi tersebut akan menimbulkan masalah seperti rasa cemas, takut, sulit berkonsentrasi, kurang bersemangat dan tidak fokus saat proses pembelajaran sehingga terganggunya aktivitas belajar (Kholisotin et al., 2021).

Ada beberapa cara untuk meredakan *dismenorea* yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi penggunaan analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen (Nor et al., 2022). Namun pengobatan dengan cara farmakologi menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung dan efek samping lainnya (Smp et al., 2024). Selain terapi farmakologi ada juga terapi non farmakologi tanpa menimbulkan efek samping seperti kompres hangat, *massage*, olahraga, *infrared*, yoga, *breathing exercise* (Desa & Kecamatan, n.d.).

Oleh karena itu dibutuhkan adanya penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi *dismenorea*. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi upaya penanganan *dismenorea* adalah pengetahuan (Fahni, 2022). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (*overt behavior*), memiliki pengetahuan tentang penanganan *dismenorea* yang sangatlah penting dimiliki remaja putri karena pengetahuan yang adekuat dapat merangsang terbentuknya sikap yang efektif dalam mengurangi nyeri (Isslabella et al., 2022).

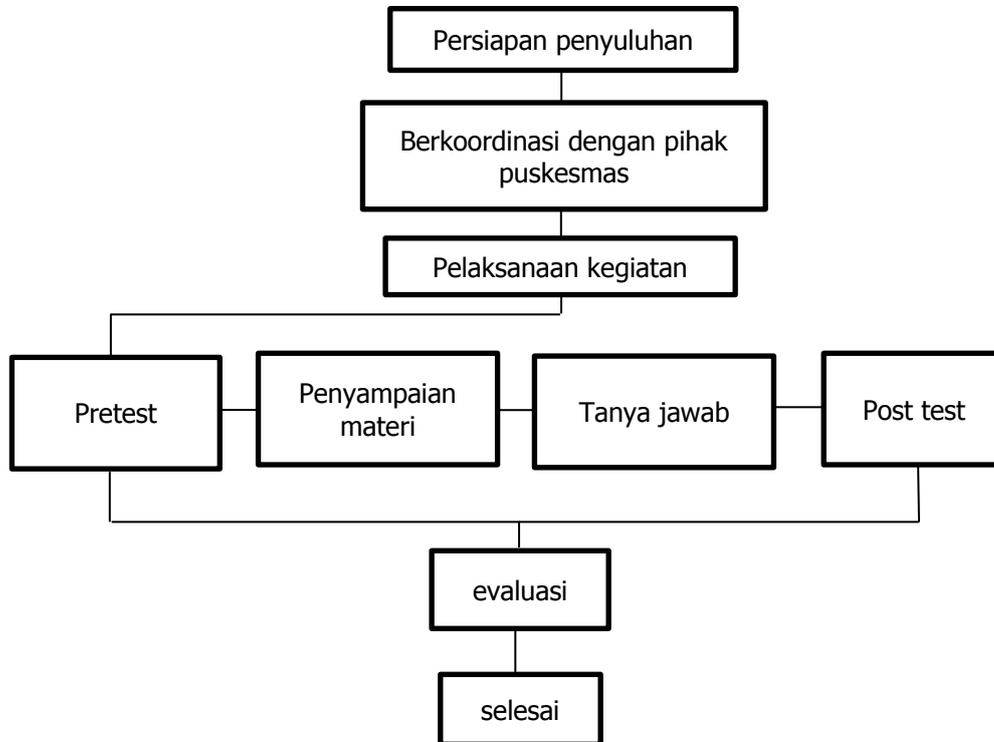
Berdasarkan observasi yang dilakukan di 4 sekolah dasar Desa Cemorokandang, Kecamatan Kedungkandang, pada 11 Oktober. Dari kegiatan studi pendahuluan sebagian besar siswi belum mengetahui hal hal yang berhubungan dengan nyeri haid (*dismenorea*), tanda gejala, faktor resiko dan cara mengatasi nyeri haid, banyak dari mereka mengatakan jika mengalami nyeri haid (*dismenorea*) hanya dibiarkan dan dibawa tidur. Oleh hal tersebut perlu dilakukan edukasi mengenai penanganan nyeri haid, kegiatan penyuluhan ini berupaya memberikan edukasi penanganan *dismenorea* mulai dari pengertian, tanda dan gejala, faktor resiko dan juga penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri. Tujuan khusus yang ingin dicapai agar siswi dapat menambah wawasan dan solusi untuk mengurangi *dismenorea*.

## METODE

Metode yang dilaksanakan dalam fisioterapi komunitas remaja dengan memberikan penyuluhan berupa definisi, tanda-gejala, faktor resiko dan serta pelaksanaan fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh siswi. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa poster. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan penyebaran questioner pretest untuk mengetahui pengetahuan *dismenorea*. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab setelah pemaparan. Diakhir sesi *post tes*. Pelaksanaan pre-post test akan digunakan

sebagai perbandingan dan menjadi bahan evaluasi apakah penyuluhan berjalan efektif atau tidak efektif.

### Kerangka kerja penyuluhan



Bagan 1. Kerangka kerja kegiatan pengabdian

#### Keterangan:

1. Persiapan penyuluhan menyiapkan poster, materi yang akan disampaikan dan pertanyaan pretest- posttest
2. Koordinasi dengan pihak puskesmas mengenai penyuluhan yang akan dilakukan di SDN Cemorokandang 1, 2, 3 dan MTT-AI-Istiqomah Malang Desa Cemorokandang Kecamatan Kedungkandang untuk diberikan arahan dan ketertipan penyuluhan.
3. Perkenalan, menjelaskan maksud dan tujuan
4. Membagikan questioner pre-test pada perwakilan siswi kelas 5 dan 6
5. Pemaparan materi mengenai *dismenorea* dari pengertian, tanda gejala, faktor resiko dan penanganan kepada perwakilan siswi kelas 5 dan 6
6. Membagikan questioner post-test untuk bahan evaluasi mengenai pengetahuan *dismenorea*
7. Evaluasi, guna melihat apakah ada peningkatan pengetahuan mengenai *dismenorea* dan apa yang perlu diperbaiki pada proses penyuluhan selanjutnya.

Tabel 1. Pertanyaan pengetahuan *dismenorea*

No	Pertanyaan	IYA	TIDAK
1	Apakah dismenorea itu nyeri haid?	20	0
2	Penurunan nyeri haid dapat dilakukan kompres hangat, massage ( pijat), olahraga?	20	0
3	Stress dapat memicu terjadinya nyeri haid?	20	0

4	Olahraga dapat membantu mengurangi nyeri haid?	20	0
5	Nyeri pinggang, nyeri perut bagian bawah merupakan tanda dan gejala nyeri haid?	20	0



Gambar 1. Poster penyuluhan

### Target sasaran dan tempat pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di SDN Cemorokandang 1, 2, 3 dan MTT-AI-Istiqomah Malang Desa Cemorokandang Kecamatan Kedungkandang pada Jum'at 11 Oktober 2024 jam 08.30 - 10.00.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di SDN Cemorokandang 1,2,3 dan MTT-AI-Istiqomah Malang, kegiatan penyuluhan diawali dengan memperkenalkan diri dan memberikan informasi mengenai penyuluhan yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang kepada siswi kelas 5 dan 6, menjelaskan maksud dan tujuan, sebelum penyuluhan siswi dilakukan vaksinasi dari petugas puskesmas setelah semuanya selesai dilanjutkan dengan menyebarkan questioner *pretes* sebelum penyuluhan, dilanjutkan penyuluhan dengan memberikan edukasi penanganan nyeri haid (*dismenorea*) dengan media poster, dilanjutkan tanya jawab lalu diakhir sesi dilakukan penyebaran questioner *post-tes*. Pada SDN Cemorokandang 1,2,3 dan MTT-AI-Istiqomah Malang terdiri 22 siswi kelas 5 dan 6 orang yang sudah menstruasi.



Gambar 2. Penyuluhan *dismenorea* SDN Cemorokonadang 2



Gambar 3. Penyuluhan *dismenorea* SDN Cemorokonadang 1



Gambar 4. Penyuluhan *dismenorea* SDN Cemorokandang 3



Gambar 5. Penyuluhan *dismenorea* MTT-Al-Istiqomah

Pada siswi SDN Cemorokandang 1 terdiri dari 8 siswi yang sudah menstruasi, SDN Cemorokandang 2 terdiri 7 siswi sudah menstruasi, SDN Cemorokandang 3 terdiri 2 siswi sudah menstruasi dan MTT-Al-Istiqomah terdiri 5 siswi sudah menstruasi. Berjenis kelamin perempuan. Usia yang paling muda 11 tahun dan paling tua 12 tahun yang menghadiri kegiatan penyuluhan ini.

Tabel 2. Hasil evaluasi pre-post setelah pemaparan materi

Penguasaan materi	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
Apakah dismenorea itu nyeri haid?	4.5%	95.5%
Penurunan nyeri haid dapat dilakukan kompres hangat, massage ( pijat), olahraga?	4.5%	95.5%
Stress dapat memicu terjadinya nyeri haid?	0%	100%
Olahraga dapat membantu mengurangi nyeri haid?	4.5%	95.5%
Nyeri pinggang, nyeri perut bagian bawah merupakan tanda dan gejala nyeri haid?	31.8%	95.5%

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-tes pada penyuluhan di 4 sekolah dasar DiDesa Cemorokandang, Kecamatan Kedungkandang pada tabel 2 didapatkan bahwa kegiatan penyuluhan telah mencapai tujuan yaitu dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai *dismenorea*, dengan hasil sebelum diberikan materi tentang definisi dismenora berjumlah 4.5% setelah diberikan materi 95.5%, pengetahuan Penurunan nyeri haid dapat dilakukan kompres air hangat, massage ( pijat), olahraga berjumlah 4.5% setelah diberikan materi 95.5%, pengetahuan Stress dapat memicu terjadinya nyeri haid berjumlah 0% setelah diberikan materi 100%, pengetahuan olahraga dapat membantu mengurangi nyeri haid 4.5% setelah diberikan materi 95.5%, pengetahuan Nyeri pinggang, nyeri perut bagian bawah merupakan tanda dan gejala nyeri haid berjumlah 31.8% setelah diberikan materi 95.5%. Dari hasil tersebut yang mana nantinya dapat meningkatkan pengetahuan *dismenorea* di 4 sekolah dasar di Malang, dan siswi yang sudah diberikan informasi dapat meneruskan informasi tersebut ke teman- temannya yang belum dapat mengikuti kegiatan penyuluhan ini, dan siswi dapat menerapkan penanganan *dismenorea* nantinya ketika teman atau dirisendiri mengalami *dismenorea*.

## KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas remaja yang dilakukan Di SDN Cemorokandang 1,2,3 dan MTT Al-Istiqomah Malang, Desa Cemorokandang, Kecamatan Kedungkandang yang dilaksanakan 11 Oktober 2024 berjalan dengan baik dan lancar. Dimana hasil evaluasi dari 22 siswi perwakilan dari 4 sekolah terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang kasus *dismenorea* sebelum diberikan penyuluhan pengetahuan 4.5% setelah diberikan pemaparan materi menjadi 95.5% Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan dapat dilakukan secara rutin pada setiap sekolah dasar karena *dismenorea* bukan hal biasa karena jika dibiarkan akan mengganggu aktivitas belajar. Sehingga diharapkan setiap sekolah dasar dapat diberikan edukasi nyeri haid (*dismenorea*) bagi yang sudah mengalami menstruasi maupun yang akan menghadapi menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid Dengan Metode Stretching, Dan Pembentukan Peer Educator. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 369. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6376>
- Desa, D. I., & Kecamatan, N. (n.d.). *PENDIDIKAN KESEHATAN DISMINORHEA DAN SENAM DISMINORHEA TERHADAP SISWI MI KANJENG SEPUH 1*. 451–459.
- Fahni, A. D. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Yang Mendapat Edukasi Maps for Education "Dysmenorrhoea." *Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 111–118.
- Isslabella, C. M., Prabandari, F. H., Ananti, Y., & Arisandi, D. (2022). Online Education in Reducing Dysmenorrhoea Pain During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 53–62. <https://moraref.kemendiknas.go.id/documents/article/99586320216644912>
- Kholisotin, K., Helmawati, H., Jennah, M., & Siami, H. (2021). Pengaruh Edukasi Manajemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 2(3), 207–213. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.2769>
- Meiranny, A., Rahmawati, A., & Sofa, A. N. (2022). LITERATURE REVIEW : MENGAJAI PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA penyakit panggul kronis apabila tidak segera mendapatkan intervensi atau pengobatan . *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine (SPICM)*, 1(1), 15–24. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V1I1.3>
- Nor, I., Hadianor, Raudatul Madina, Firdha Juliyanti, Muhammad Reza Naufan, Grasella Resiana, & Ristiana Ulfah. (2022). Pemberian Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam Sebagai Pengobatan Dalam Mengatasi Gejala Dismenore. *BAKTIMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 257–266. <https://doi.org/10.37874/bm.v2i2.478>
- Smp, D. I., Rambah, N., Herawati, R., Murthy, S., Siahaan, B., & Janiarli, M. (2024). *PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KABUPATEN ROKAN HULU TAHUN 2024*. 12(2), 402–411.
- Wahyuni, W., & Syaahidah, H. (2021). The Correlation Between Physical Activity Level And Pain Level In Primary Dysmenorrhoea Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenorea Primer. *The 14th University Research Colloquium 2021*, 005, 502–508.