

Webinar Knowledge Improvement Young Women in Overcoming Dysmenorrhea During the COVID-19 Pandemic

Webinar tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19

Nining Tunggal Sri Sunarti^{1*}, Winarsih²
Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO

E-mail Korespondensi: ningtunggal25@gmail.com

Abstract

Menstrual pain is a problem that often occurs in women. Many women experience menstrual problems, including pain during menstruation, known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea affects 40% to 70% of women of reproductive age and is one of the most frequent causes of school absence. Research in the United States, dysmenorrhea is the leading cause of repeated absenteeism from school. Several studies have shown that adolescents with dysmenorrhea experience a decrease in academic achievement, social and sports activities. Service activities are carried out through webinar activities with the lecture method. A dedication to empowering young women in overcoming Dysmenorrhea in the COVID-19 Pandemic Period with 37 participants from the AKBIDYO Health Science College student. The activity was held on Sunday, July 18, 2021 which was presented through a webinar zoom meeting, because it was in the period of Enforcement of Community Activity Restrictions (PPKM). Activities can be carried out smoothly. The conclusion obtained: The knowledge of the youth participating in the webinar has increased by 4.17%. Most of the adolescent knowledge of the webinar participants was in the good category with a pre value of 79.16% and a post value of 83.33%. Suggestions for adolescents after receiving information about dysmenorrhea and how to overcome it, it is hoped that changes in attitudes and behavior will be more prepared in dealing with dysmenorrhea and for speakers to make scheduled and structured webinars that continue to focus on adolescents by looking at research and current issues.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Knowledge Improvement

Abstrak

Nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, di antaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Dismenore mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling sering untuk absen sekolah. Penelitian di Amerika Serikat, dismenore adalah penyebab paling utama ketidakhadiran berulang disekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dengan dismenore mengalami penurunan pada prestasi akademis, sosial dan kegiatan olahraga. Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui kegiatan webinar dengan metode ceramah. Pengabdian tentang pemberdayaan remaja putri dalam mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19 dengan peserta 37 remaja mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO. Kegiatan diadakan pada hari minggu, tanggal 18 Juli 2021 yang disajikan melalui webinar zoom meeting, karena sedang dalam masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar. Kesimpulan yang didapat: Pengetahuan remaja peserta webinar mengalami peningkatan 4,17%. Pengetahuan remaja peserta webinar terbanyak dalam kategori baik dengan nilai saat pre 79,16% dan saat post sebesar 83,33%. Saran bagi remaja setelah mendapatkan informasi tentang dismenore dan cara mengatasinya diharapkan terjadi perubahan sikap dan perilaku lebih siap dalam menghadapi dismenore dan bagi Pembicara membuat webinar terjadwal dan terstruktur yang terus berfokus pada remaja dengan melihat riset dan isu terkini.

Kata kunci: Dismenore, Peningkatan Pengetahuan, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Nyeri saat menstruasi yang selalu dialami perempuan dimana kejadiannya diawal menstruasi merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, istilah nyeri

menstruasi ini disebut dismenorea. Pada saat nyeri menstruasi yang begitu hebatnya memaksa seseorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksa dirinya bahkan membuat seorang perempuan terpaksa harus meninggalkan semua aktifitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari (Islamiati dkk., 2020).

Banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Rasa nyeri dismenore merupakan keluhan yang paling umum dan banyak dialami oleh wanita. Dismenore adalah nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi. Banyak remaja mengalami dismenore pada tiga tahun pertama setelah menarche. Wanita dewasa muda usia 17-24 tahun adalah yang paling sering melaporkan menstruasi yang terasa nyeri (Alden dkk., 2013).

Sebuah studi epidemiologi terhadap populasi remaja (rentang usia 12-17 tahun), dismenore memiliki prevalensi 59,7%. Dari pasien yang melaporkan nyeri, 12% menggambarannya sebagai berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Dismenore menyebabkan 14% pasien sering melewatkan sekolah. Dalam sebuah penelitian *cross-sectional* terhadap 311 mahasiswa wanita di Iran (berusia 18-27 tahun), prevalensi dismenore primer adalah 89,1% (Calis dkk., 2021).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh resdiana kepada siswi SMA Muhammadiyah Palembang ada hubungan antara pengetahuan dengan penanganan yang baik saat menstruasi. Hal ini dapat dilihat pada data tingkat pengetahuan siswi SMA Muhammadiyah 3 Palembang tentang dismenorea menunjukkan dalam kategori baik dengan siswi sudah mampu mengetahui, memahami, menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi mengenai pengertian, klasifikasi, penyebab dan penanganan dismenorea. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh dikemukakan oleh Notoatmodjo (2007), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu untuk terbentuknya tindakan seseorang dan pengetahuan tersebut dilihat dari kemampuan seseorang untuk mengetahui, memahami, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi suatu hal. Sedangkan untuk penanganan siswi menunjukkan bahwa adanya penanganan yang positif dari siswi dalam mengatasi dismenorea sehingga terbentuk perilaku berupa pemberian kompres hangat, pengonsumsi obat analgetik, olah raga teratur dan istirahat.

Mengatasi dismenore bisa dengan melakukan kegiatan olahraga. Melakukan olahraga artinya banyak bergerak sehingga memperlancar aliran darah dan tubuh akan terangsang untuk memproduksi hormon endorfin yang bekerja mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa gembira (Sinaga dkk., 2017). Olahraga untuk menurunkan nyeri dismenore bisa dilakukan dengan melakukan senam dan yoga (Haryono, 2016).

Senam yang dilakukan saat dismenore disebut senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan hormone endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan rasa nyeri yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani & Priandarini, 2010). Latihan atau senam ini membutuhkan biaya yang murah, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Penelitian (Deharnita dkk., 2014) diperoleh hasil terjadi penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore setelah dilakukan intervensi senam dismenore menghasilkan perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore.

Dismenore mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenore adalah wanita muda (Sarni, 2019). Penelitian di Amerika Serikat, dismenore adalah penyebab paling utama ketidakhadiran berulang disekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dengan dismenore mengalami penurunan pada prestasi akademis, sosial dan kegiatan

olahraga.

Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Remaja putri yang selama menstruasi mengalami nyeri karena dismenorea memiliki dampak yang negatif baik secara fisik maupun psikologi. Secara fisik dampak negatifnya adalah cepat lelah dan tidak bersemangat dan secara psikologis dampak negatif yang dialami adalah sulit berkonsentrasi serta tidak nyaman yang timbul (Putri dkk., 2017).

Penanganan farmakologis dengan pemberian obat golongan *Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs* (NSAIDs) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri, sedangkan secara non farmakologi antara lain, teknik relaksasi, aromaterapi, yoga, akupresure, dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri (Misliani & Firdaus, 2019). Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphin (pembunuh rasa sakit alami tubuh). Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam dismenore. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Nuraeni, 2017).

Tujuan dalam pengabdian ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenore pada remaja putri mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO sehingga selama menstruasi remaja putri mampu menangani dengan baik nyeri akibat dismenorea.

2. METODE

Kegiatan webinar dengan metode ceramah dengan sasaran nya adalah remaja putri mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO. Dimana Alat ukur yang digunakan secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket *pre-post* yang diberikan diawal kegiatan webinar dan di akhir. Sehingga yang diharapkan remaja putri peserta webinar mendapatkan peningkatan pengetahuan tentang cara mengatasi dismenorea.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode webinar melalui zoom meeting dengansasaran para remaja putri mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO pada hari Minggu, 18 Juli 2021. Jumlah peserta yang mengikuti webinar sebanyak 37 orang. Sebelum dilaksanakan webinar peserta di pandu oleh moderator dengan mengerjakan soal pre test terlebih dahulu, kemudian penyajian materi, dilanjutkan diskusi, dan sebelum penutup peserta diminta mengisi soal post test Seluruh peserta yang mengikuti webinar mendapatkan e-sertifikat. Dari diskusi banyak peserta yang bertanya dan ada pemberian doorprize. Karakteristik peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1.	18 s/d 20 tahun	29	78,37
2.	20 s/d 25 tahun	4	10,81
3.	> 25 tahun	2	5,40
	Total	37	100

Tabel 1. menunjukkan karakteristik peserta berdasarkan umur. Peserta terbanyak umur 18 s/d 20 tahun yaitu 78,37 % dan paling sedikit umur > 25 tahun sebanyak 5,40%.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Kejadian Menarche

No	Umur	Jumlah	Persentase(%)
1.	12 tahun	19	51,35
2.	13 tahun	3	8,10
3.	14 tahun	8	21,62
4.	15 tahun	7	19,44
	Total	37	100

Tabel 2. Menunjukkan karakteristik peserta berdasarkan kejadian menarche. Peserta terbanyak dimulai umur 12 tahun yaitu 51,35%. Kejadian menarche peserta paling sedikit dimulai umur 13 tahun yaitu sebanyak 8,18%.

Tabel 3. Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Webinar

No	Keterangan	Sebelum		Sesudah	
		Jumlah	Persen(%)	Jumlah	Persen(%)
1.	Baik (>mean (59,4))	19	79,16	20	83,33
2.	Kurang (<mean (59,4))	5	20,83	4	16,66
	Total	24	100	24	100

Tabel 3 Menunjukkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti ceramah. Dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta pada saat pre tes peserta dengan pengetahuan baik sebanyak 79,16% meningkat menjadi 83,33% pada saat post tes.

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang mengalami dismenore pada rentang umur 18 s/d 20 tahun. hal ini sesuai dengan sasaran yang memang menjadi tujuan utama dari pengabdian dengan judul pemberdayaan remaja putri dalam mengatasi dismenore. Menurut rebecca prevalensi dismenore dan karakteristiknya pada remaja putri Denpasar menemukan bahwa prevalensi kejadian dismenore sebesar 74,42% dan terjadi pada usia 18 s/d 24 tahun (Rebecca dkk., 2019).

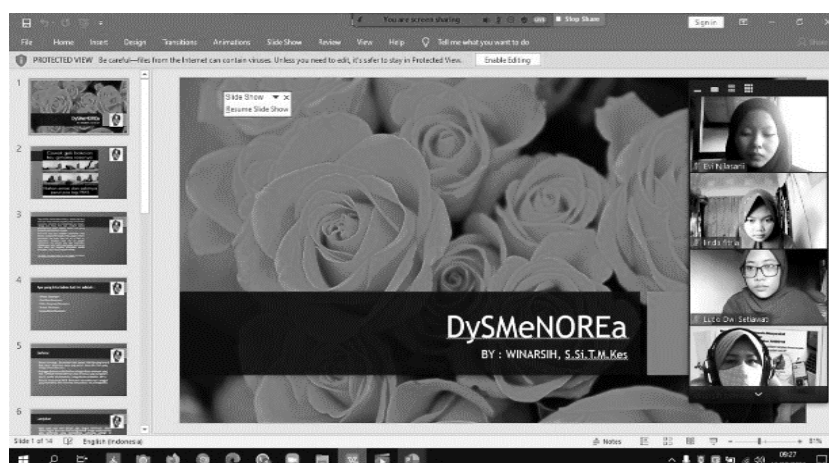
Usia menarche terbanyak pada usia remaja 12 tahun. Hal ini sesuai dengan definisi menarche menurut Kusmiran (2016) menarche diartikan sebagai permulaan menstruasi pada seorang wanita pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 12 sampai 14 tahun. Menurut Kemenkes RI (2018) umur kejadian menarche di Indonesia rata-rata terjadi pada umur 12,4 tahun dengan prevalensi 60%, pada usia 9-10 tahun sebanyak 2,6%, usia 11-12 tahun sebanyak 30,3%, dan pada usia 13 tahun sebanyak 30%. Sisanya mengalami menarche di atas umur 13 tahun. Usia menarche responden yang mengikuti kegiatan webinar ini adalah Rata-rata usia menarche responden yaitu 12 tahun. Penelitian yang dilakukan di SMPN 17 Surakarta menunjukkan bahwa 52% responden mengalami menarche pada usia lebih dari 12 tahun dan usia menarche tidak berhubungan dengan kejadian dismenorea (Agustin dkk., 2017).

Usia untuk mencapai fase terjadinya menarche dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor suku, genetik, gizi, sosial, ekonomi dan lain-lain (Sukarni & Wahyu, 2013) Menurut McAnarney (2003), usia menarche berkaitan dengan status gizi dan status social ekonomi keluarga, sedangkan penelitian Bagga (2000), dikatakan bahwa umur menarche juga berkaitan dengan aktivitas fisik. Di samping itu, penelitian Brown (2005), menyebutkan adanya keterkaitan

antara keterpaparan media massa (televisi, radio, dan majalah) dengan kecepatan usia pubertas remaja yang secara tidak langsung menyebabkan cepatnya usia menarche remaja putri. Menurut Kartono (1992), pengaruh rangsangan psikis yang kuat dari luar berupa film-film porno, buku bacaan dan majalah bergambar porno dengan alur atau tema cerita percintaan, godaan dan stimulus dari lawan jenis, kesemuanya mengakibatkan kematangan seksual lebih cepat.

Pengetahuan mengenai dismenore sangat penting untuk dipelajari oleh remaja karena tanpa disadari, dysmenorrhea membawa dampak yang cukup besar pada remaja. Masalah yang paling sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Dari 91,7% siswa yang mengalami dismenore setiap bulannya, sebanyak 68,9% mengakui adanya gangguan aktivitas pembelajaran oleh karena nyeri haid ini (Rebecca dkk., 2019). Selain itu, dismenore merupakan salah satu ciri penyakit endometriosis, yaitu penyakit yang dapat menyebabkan infertilitas pada wanita. Hal ini sangat penting karena berarti setiap remaja yang mengalami dismenore memiliki kemungkinan untuk nantinya mengalami infertilitas (Saguni dkk., 2013).

Hasil Pre dan Post tentang pengetahuan dismenorea terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 4,17%, dimana saat pretest pengetahuan remaja sebesar 79,16% dan setelah diberikan ceramah tentang dismenore menjadi 83,33%. Sesuai dengan teori menurut (Notoatmodjo, 2012) bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Melihat hasil tabel tentang pengetahuan remaja putri tentang dismenore menunjukkan bahwa remaja putri memiliki informasi yang banyak mengenai dismenore. Semakin baik pengetahuan tentang dismenore yang dimiliki siswi, maka perilaku yang ditunjukkan untuk menangani dismenore juga seharusnya semakin baik. Dengan pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap siswi untuk menangani dismenore dengan tepat. Pengetahuan yang baik seseorang tentang pendidikan kesehatan akan berpengaruh terhadap perilaku mereka dalam menghadapi dismenore. Pengetahuan yang baik tentang penanganan nyeri dismenorea dan pemahaman mereka tentang dismenore berdampak pada kesiapan siswi dalam menghadapi timbulnya dismenore (Hastuti dkk., 2014).



Gambar 1. Dokumentasi Pemateri 1 Tentang Pengertian Dismenorea



Gambar 2. Dokumentasi Pemateri 2 Tentang Tips Cara Mengatasi Dismenorea

KESIMPULAN

Pengabdian tentang pemberdayaan remaja putri dalam Mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19 dengan peserta 37 remaja mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKBIDYO yang diadakan pada hari minggu, tanggal 18 Juli 2021 yang disajikan dalam bentuk melalui webinar zoom meeting karena sedang dalam masa PPKM berjalan dengan lancar. Kesimpulan yang didapatkan bahwa pengetahuan remaja peserta webinar mengalami peningkatan 4,17% dan pengetahuan remaja peserta webinar terbanyak dalam kategori baik dengan nilai saat *pre* 79,16% dan saat *post* sebesar 83,33%.

APRESIASI

Puji syukur hanya penulis panjatkan kepada Allah Azza Wa Jalla, yang telah melimpahkan rahmat dan ridha-Nya. Penulis juga tak lupa mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta webinar yang sudah mengikuti kegiatan webinar, seluruh panitia yang membantu lancarnya kegiatan webinar ini. Penulis berharap dengan berbagi ilmu yang sedikit ini menjadikan kita bermanfaat dan sebagai bentuk amal jariyah kelak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K., Cahyaningtyas, A. Y., Prodi, D., Kebidanan, D., Mitra, S., & Karanganyar, H. (2017). Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 17 Surakarta. *Maternal*, 2(1), 46–56.
https://ejournal.stikesmhk.ac.id/index.php/jurnal_ilmiah_maternal/article/view/576/515
- Alden, K. R., Lowdermilk, D. L., Cashion, M. C., & Perry, S. E. (2013). *Maternity and women's health care-E-book*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=KLzwAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=lowdermilk+d+shannon+p+mary+%22c+c%22&ots=M31eoUxVdc&sig=011606rT2329od0g2munxEBKoNM>
- Calis, K. A., Popat, V., Dang, D. K., & Kalantaridou, S. K. (2021). *Dysmenorrhea*.
<https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
- Deharnita, Sumarni, T., & Widia. (2014). Mengurangi Nyeri dengan Senam-Dismenoe. *Jurnal Parallel*, 1(1), 35–44.
- Haryono, R. (2016). Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause. In *GEN, Yogyakarta: Gosyen*

Publishing.

- Hastuti, T. P., Widatiningsih, S., & Afifah, A. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Kesiapan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri Dangkel Parakan Temanggung Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 3(7), 16–23.
- Islamiati, N., Afriyani, L. D., Salafas, E., & ... (2020). Pelatihan Online pada Remaja tentang Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Haid (Dismenorhea). In *CALL FOR PAPER ...* jurnal.unw.ac.id. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/815>
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Misliani, A., & Firdaus, S. (2019). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penanganan Dismenore dengan Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi pada Siswi Kelas X di MAN 2 Rantau. *Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*, 7(1), 23–32.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuraeni. (2017). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewari Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 25–32.
- Putri, S. A., Yunus, M., & Fanani, E. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Preventia*, 2(2).
- Saguni, F. C. A., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–6.
- Sarni, Y. (2019). *Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh Tahun 2015*. XIII(5), 122–128.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa.adah, S. N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Mesntruasi*. Universitas Nasional.
- Sugani, & Priandarini. (2010). *Cara cerdas untuk sehat: Rahasia hidup sehat tanpa dokter*. Transmedia.
- Susanti, D. A. L., Ardiati, A. N., Ernawati, H., & Purwanti, L. E. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 110–114.