

## Penyuluhan Kesehatan Tatalaksana Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Mamben Daya

Fibrianti

DIII Kebidanan, STIKes Hamzar Lombok Timur

### Article history

Received: 3 Juni 2022

Revised: 15 Juni 2022

Accepted: 30 Juni 2022

\*Corresponding Author:

Fibrianti,

STIKes Hamzar Lombok

Timur

Email:

[febrvhusni07@gmail.com](mailto:febrvhusni07@gmail.com)

**Abstrak :** Menstruasi adalah perdarahan periodic pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Salah satu masalah menstruasi yaitu dismenor. manajemen *non farmakologis* untuk mengatasi *dismenor* lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping. Adapun salah satu cara mudah yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah memberikan kompres hangat dan terapi aroma lavender. Dampak yang dihasilkan dari *premenstrual syndrome* kepada remaja putri meliputi penurunan konsentrasi belajar dan penurunan aktivitas di sekolah sehingga hal tersebut akan berpengaruh terhadap minat belajar siswi serta terjadinya penurunan prestasi terhadap mahasiswa itu sendiri

**Keywords:** Menstruasi, Dismenor, Aroma Lavender

### Pendahuluan

Haid atau yang dikenal dengan istilah menstruasi merupakan peluruhan dinding Rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh. Kejadian tersebut berlangsung tiap bulan dan merupakan proses normal bagi perempuan biasa. (Pribakti, 2010).

Menstruasi adalah perdarahan periodic pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. (Indriyani, dkk (2013). Dari beberapa pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa menstruasi adalah perdarahan periodic pada uterus yang disertai dengan pelepasan (dekuamasi) endometrium. Pada dasarnya menstruasi merupakan proses katabolisme dan terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium. (Benson, (2008).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2019 Sekitar 1.769.425 atau 90% perempuan dari seluruh dunia yang mengalami *Pramenstrual syndrome* salah satunya yaitu dismenorea, dimana 10% hingga 15% diantaranya mengalami dismenorea nyeri berat. Angka kejadian *dismenorea* banyak terjadi pada remaja perempuan dengan persentase 30% sampai 60%, dilaporkan 7% hingga 15%

remaja tidak datang ke sekolah Prevalensi dismenorea di dunia 90% remaja perempuan mengalami masalah haid dan kurang lebih 50% mengalami dismenorea primer, Sementara di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% mengalami *dismenorea* sedangkan Di Indonesia prevalensi *dismenorea* 64,25% dengan *dismenorea* primer 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36% (Oktorika et al., 2020)

Terdapat beberapa gejala yang dialami selama *premenstrual syndrome* (PMS) meliputi gejala perubahan fisik seperti sakit punggung, perut kembung, perubahan nafsu makan, pusing, pingsan, sakit kepala, susah tidur, kelainan kulit (berjerawatan), dan juga gejala psikis dan mental seperti mudah marah, tersinggung, cemas, depresi gelisah, sebentar sedih/ gembira, sulit berkonsentrasi dan lupa. Gejala tersebut menimbulkan dampak yang berpengaruh terhadap aktivitas penderita yang mengalami. Dampak yang dihasilkan dari *premenstrual syndrome* kepada remaja putri meliputi penurunan konsentrasi belajar dan penurunan aktivitas di sekolah sehingga hal tersebut akan berpengaruh terhadap minat belajar

siswi serta terjadinya penurunan prestasi terhadap mahasiswa itusendiri ( Irianto, 2017 )

Menurut beberapa penelitian, faktor utama yang mempengaruhi faktor psikologis seorang remaja dengan PMS adalah ketidakseimbangan kadar hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh tepat sebelum fase menstruasi berlangsung, yang dapat mempengaruhi kadar serotonin dalam otak. Penurunan level serotonin ini diketahui dapat secara langsung mempengaruhi suasana hati seseorang sehingga timbul perubahan psikologis, perilaku, dan fisik pada remaja dengan PMS. Selain itu, kurangnya asupan nutrisi dan kurangnya aktivitas fisik harian dapat mempengaruhi siklus hormonal dalam tubuh yang akan memperberat gejala fisik dan psikologis pada PMS.

Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi *non farmakologis*. Penanganan *dismenore* dengan *farmakologis* biasanya menggunakan jenis obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi antara lain *analgesic* (peredam nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drug* (NSAID) misalnya *parasetamol* atau *asetamenofen* (*sumagesic*, *panadol*, dll), *ibuprofen* (*ribunal*, *ostarin*, dll) dan obat-obatan pereda nyeri lainnya (Proverawaty & Misaroh, 2014).

Sedangkan manajemen *non farmakologis* lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti kompres hangat atau mandi air hangat, dengan aroma terapi lavender, massase, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam. Adapun salah satu cara mudah yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah memberikan kompres hangat dan terapi aroma lavender (Ningsih, 2017).

## Metode

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Kesehatan Remaja, penyuluhan remaja yaitu pengenalan dan penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada remaja putri dilanjutkan dengan penyampaian materi dan tanya jawab tentang penyakit degeneratif dan nutrisi bagi usia lanjut. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan pada remaja putri, akan dilakukan pada tanggal 12 agustus tahun 2022 bertempat di Musholla Kantor desa mamben daya.

Sarana dan alat yang digunakan dalam kegiatan Penyuluhan Kesehatan yaitu powerpoint, laptop, dan LCD.

## Hasil Dan Pembahasan

Dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan pada remaja putri di wilayah desa mamben jumlah sasaran yaitu 50 orang yang remaja putri yang terdiri dari remaja putri yang ada di desa mamben daya. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di wilayah desa mamben karena lokasinya yang strategis sehingga memudahkan peserta untuk menghadiri kegiatan. Adapun jumlah peserta yang hadir mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 47 orang. Terdapat 3 orang yang tidak mengikuti kegiatan dikarenakan terdapat beberapa orang yang letak rumahnya berada jauh dari lokasi yang disarankan dan tidak memiliki kendaraan.

Dalam Pelaksanaan kegiatan kami bekerjasama dan berkoordinasi dengan civitas desa mamben daya dalam memfasilitasi alat-alat dan perlengkapan kegiatan. Peserta penyuluhan sangat antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Persiapan telah dilaksanakan sejak 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan berlangsung.

Pada pelaksanaan penyuluhan remaja putri dapat diikuti dengan baik oleh peserta. Peserta sangat semangat dalam mengikuti senam, serta menganjurkan untuk diulang untuk kedua kalinya. Dari hasil evaluasi bahwa peserta sudah mengerti tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan kesehatan pada remaja putri.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Tatalaksana Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Mamben Daya yang dilakukan oleh kelompok mahasiswa D3 Kebidanan, STIKES Hamzar Lombok Timur sudah sesuai dengan Pedoman kerja yang telah ditetapkan untuk kesehatan para remaja putri.

Kegiatan pengabdian masyarakat pada kegiatan penyuluhan kesehatan pada remaja putri, dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatannya dapat terus menjaga Kesehatan. Remaja putri sehat adalah remaja yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik mereka dan lingkungan sosialnya. Pola hidup sehat adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar sadar, serta mampu melakukan perilaku hidup sehat. Gaya hidup sangat mempengaruhi penampilan untuk menjadi awet muda dan panjang umur atau sebaliknya.

Masa remaja bagi sebagian masyarakat adalah masa-masa yang menakutkan oleh karena itu berbagai upaya dilakukan untuk menyiapkan investasi kesehatan diusia tua. Penuaan adalah sebuah proses alami. Setiap orang akan mengalami fase yang mengarah kepada peningkatan. Seseorang dianggap berhasil menjalani proses peningkatan jika dapat terhindar dari berbagai penyakit, organ tubuhnya dapat berfungsi dengan baik, serta kemampuan berfikirnya atau kognitif masih tajam. Para lansia yang berhasil mempertahankan fungsi gerak dan berfikirnya dianggap berhasil menghadapi peningkatan sehingga dapat bekerja aktif terutama disektor informal. Mereka biasanya dapat berbagi pengalaman dan telah mencapai tahap perkembangan psikologis dimana mereka dianggap bijaksana menyikapi kehidupan dan mendalami kehidupan spiritual. Terpenting adalah selalu menerapkan pola hidup maupun pola makan yang sehat.

### Simpulan

Adapun kesimpulan yang dapat disampaikan diadakannya program penyuluhan kesehatan, senam lansia adalah Mengetahui manfaat dari tatalaksana gangguan menstruasi pada remaja putri, Meningkatkan kesehatan remaja dengan melakukan penyuluhan serta Menjadikan remaja yang sehat.

### Saran

Pada kesempatan ini kami menyarankan agar yaitu Puskesmas wilayah setempat agar rutin memberikan penyuluhan tentang cara mengatasi dismenor pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Wanasaba. Para Remaja agar tetap semangat mengikuti Pendidikan Kesehatan mengenai cara mengatasi dismenor.

### Ucapan Terima kasih

Alhamdulillah, puji dan syukur kami haturkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberi kekuatan dan petunjuk, sehingga laporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak terkait yaitu remaja yang ada di desa Mamben Daya, Ketua STIKes Hamzar serta kepala puskesmas Wanasaba atas dukungannya dalam kegiatan ini

### Daftar Pustaka

- Afriyanti, Eka. 2017 *Gambaran kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu hamil di Puskesmas Kasihan 1 Banti*. Yogyakarta
- Anurogo, Dito & Wulandari,A 2016, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, CV Andi Offset, Jogjakarta
- Arikunto, Suharsimi 2017. *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian program*.Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baziad, M. 2013. *Endokrinologi Ginekologi*. Jakarta: Media Aesculapius
- Dahlan, M. S. (2017). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- De Laura, D., & Woferst, R. 2015. *Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum*. In JOM.
- Usman Fatimah. 2019. *Tatalaksana Gangguan Haid Di Praktek Sehari Hari*. Palembang