

Pemberian Edukasi Fisioterapi Komunitas Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Nyeri Haid (*Disminore*) Pada Anak Sekolah Dasar

Selly Riski Putri¹

Atika Yulianti²

Nanik Zainiyah^{3*}

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

^{3*}UPT Puskesmas Karang Ploso, Indonesia

selly.riski2001@gmail.com¹⁾

atika@umm.ac.id²⁾

nanizainiyah3@gmail.com^{3*)}

Kata Kunci: [*Nyeri Haid (Disminore), Remaja Putri, Pengetahuan*]

Abstrak: SDN 1 Ngijo merupakan salah satu sekolah di Kecamatan Karang Ploso Kabupaten Malang. Nyeri Haid (*Disminore*) didefinisikan sebagai nyeri saat haid. Istilah *disminore (dysmenorrhea)* berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (*Greek*) kata itu berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat *dismenore* dapat didefinisikan sebagai menstruasi yang mengalami nyeri; Pengabdian masyarakat ini melibatkan promosi kesehatan mengenai edukasi nyeri haid (*Disminore*) kepada siswi di SDN 1 Ngijo menggunakan media poster dan PPT. Penulis menggunakan kuisioner untuk menilai pemahaman siswi SDN 1 Ngijo tentang edukasi nyeri haid (*Disminore*); Dari 29 siswa SD yang mengikuti edukasi pada tanggal 30 Oktober 2024 ditemukan 16 siswi yang mengalami nyeri haid (*Disminore*). *Disminore* merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri. Siswi yang mengalami nyeri haid merasa tidak nyaman dan tidak bersemangat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, hasil dari kuisioner menunjukkan peningkatan skor rata-rata pemahaman siswi sebesar 43,75 poin, dengan nilai pre-test rata-rata 50 dan nilai post-test rata-rata 93,75 dan Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada siswi SDN 1 Ngijo berhasil meningkatkan pemahaman siswi tentang nyeri haid (*Disminore*).

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri pada saat haid. Istilah *disminore* (*dysmenorrhea*) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (*Greek*) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat *dismenore* dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri (Haerani et al., 2020). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,8% *disminore* primer dan 9,36% *disminore* sekunder (Influence et al., 2018).

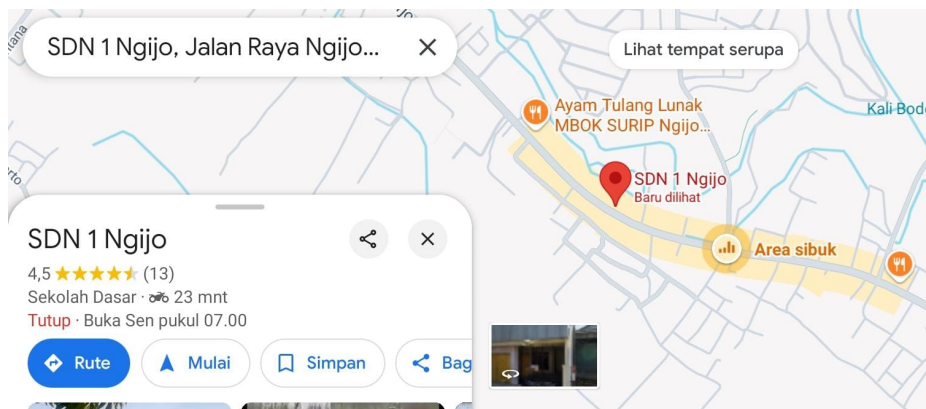
Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid 55% dengan 60-85% pada usia remaja (Dwi Susanti et al., 2018). Remaja adalah seseorang yang berusia 8 - 12 tahun. Siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) merasa tidak nyaman dan tidak bersemangat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita haid adalah nyeri haid primere. Faktor risiko timbulnya nyeri haid primere bermacam-macam yaitu menstruasi pertama pada usia yang amat dini, belum pernah melahirkan anak, periode menstruasi yang lama, status gizi, merokok, kebiasaan olahraga, stress. *Disminore* merupakan gangguan menstruasi yang sering terjadi pada remaja putri. Untuk mengobatinya penderita cenderung menggunakan tindakan Farmakologi dan non Farmakolog.

Salah satu pendekatan dalam pelayanan fisioterapi untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang kesehatan adalah melalui program fisioterapi komunitas, yang melibatkan penyampaian edukasi melalui kegiatan penyuluhan. Peran fisioterapi bagi siswi di SDN 1 Ngijo mencakup pendidikan kesehatan yang berfokus pada edukasi nyeri haid (*Disminore*). Selain itu, terapi juga mencakup pengenalan teknik hipnoterapi dan manajemen stres. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penanganan *disminore* dan penanganannya kepada siswi SDN 1 Ngijo.

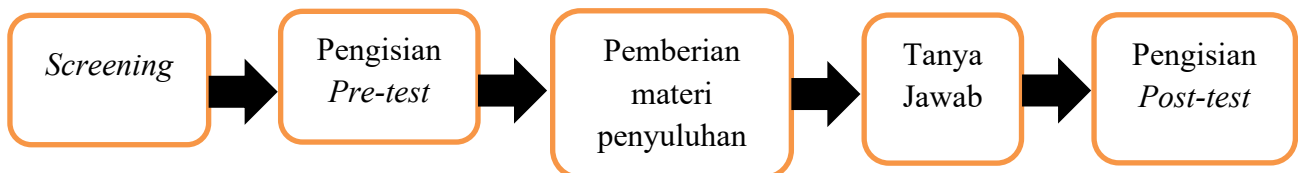
Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai edukasi nyeri haid (*Disminore*) di kalangan murid SDN 1 Ngijo Kecamatan Karang Ploso, dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Oktober 2024.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

Metode yang digunakan dalam aktivitas ini adalah promosi kesehatan dengan memanfaatkan media PPT. Proses dimulai dengan melakukan screening lalu pembagian kuisioner *pre-test* lalu diminta untuk mengisinya. Selanjutnya, sesi penyuluhan diadakan, di mana seorang narasumber menyampaikan materi mengenai edukasi nyeri haid (*Disminore*). Setelah penyampaian materi, siswi diberikan kesempatan untuk bertanya dalam sesi diskusi terkait nyeri haid (*Disminore*) dan penanganannya. Setelah itu, siswi yang telah menyelesaikan kuisioner *pre-test* dipersilakan untuk mengisi kuisioner *post-test* yang disediakan oleh penulis. Berikut adalah rincian alur kegiatan yang berlangsung:



Gambar 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM

Tabel 1. Pertanyaan *Pre* dan *Post-test* pengetahuan tentang Edukasi Nyeri Haid (*Disminore*)

No.	Pernyataan	Tahu	Tidak Tahu
1.	Apakah anda mengetahui tentang apa itu fisioterapi?		
2.	Apakah anda sudah mengalami haid atau menstruasi?		
3.	Apakah anda mengetahui tentang faktor penyebab nyeri haid (<i>Disminore</i>)?		
4.	Apakah anda memahami tentang dampak nyeri haid (<i>Disminore</i>)?		
5.	Apakah anda mengetahui tentang nyeri haid (<i>Disminore</i>) dan mengetahui cara penanganan nya?		

Scoring: Untuk melakukan penilaian pada angket *pre-test* dan *post-test*, berikan **20 poin** untuk setiap jawaban yang benar, dan **0 poin** untuk jawaban yang salah.

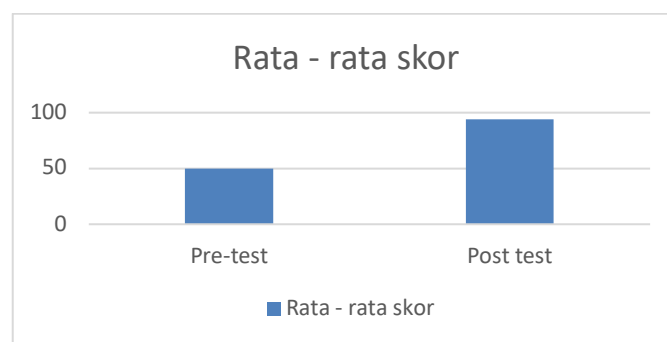


Gambar 3. Penyampain Materi dan Pembagian Kuisioner

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Oktober 2024, di SDN 1 Ngijo Kecamatan Karang Ploso dan dihadiri oleh 29 siswi. Subjek yang terlibat dalam kegiatan ini adalah siswi kelas 4,5, dan 6, yang belum mengetahui tentang edukasi nyeri haid (*Disminore*). Sebelum pelaksanaan edukasi, para siswi diminta untuk mengisi kuisioner *pre-test* guna mengukur pengetahuan awal mereka.

Dalam sesi edukasi ini, penulis memberikan materi melalui metode ceramah selama 15 menit yang diikuti oleh sesi tanya jawab selama 10 menit. Sebagai bagian dari proses pendidikan, penulis menjelaskan terlebih dahulu tujuan dan maksud pembelajaran serta signifikansi pengisian kuisioner. Setelah sesi tanya jawab, *post-test* disampaikan untuk mengevaluasi pengetahuan yang diperoleh oleh siswi.



Dari analisis grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswi mengenai edukasi nyeri haid (*Disminore*). Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata *pre-test* yang berada pada 50 poin, meningkat menjadi 93,75 poin pada *post-test*, dengan total peningkatan sebesar 43,75 poin. Data ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan telah efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi tentang nyeri haid (*Disminore*).

Kegiatan edukasi fisioterapi mengenai nyeri haid (*Disminore*) disampaikan melalui media ppt di SDN 1 Ngijo kecamatan Karang Ploso untuk komunitas anak dan remaja dilaksanakan dengan sukses. Selama sesi penyuluhan, pemateri menerima umpan balik positif dari 29 siswi. Para siswi menunjukkan minat dan perhatian yang tinggi terhadap materi yang dibahas, termasuk definisi, macam-macam, gejala, penyebab, penanganan nyeri haid (*Disminore*). *Disminore* didefinisikan sebagai nyeri pada saat haid. Istilah *dismenore* (*dysmenorrhea*) berasal dari kata dalam bahasa Yunani kuno (*Greek*) kata tersebut berasal dari *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal; *meno* yang berarti bulan; dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Secara singkat *dismenore* dapat didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri nyeri (Haerani et al., 2020). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64, 25% yang terdiri dari 54,8% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Influence et al., 2018).. Antusiasme peserta terlihat jelas selama pemaparan materi. Sesi diskusi interaktif yang melibatkan tanya jawab antara pemateri dan siswi memungkinkan pertukaran informasi yang bermanfaat, sehingga peserta memperoleh wawasan baru terkait edukasi nyeri haid (*Disminore*). Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan, grafik yang ditampilkan menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman tentang nyeri haid (*Disminore*). Data menunjukkan

bahwa skor rata-rata pengetahuan siswi sebelum penyuluhan adalah 50 poin, yang meningkat signifikan menjadi 93,75 poin setelahnya. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan perhatian para siswi SDN 1 Ngijo terhadap nyeri haid (*Disminore*), sehingga dapat mengurangi risiko perkembangan penyakit lain akibat nyeri haid (*Disminore*).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada murid SDN 1 Ngijo di Kecamatan Karang Ploso menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman tentang edukasi nyeri haid (*Disminore*). Partisipan menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi selama penyampaian materi dan menunjukkan antusiasme yang besar untuk berpartisipasi aktif melalui diskusi dan pertanyaan. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan tentang edukasi nyeri haid (*Disminore*) yang terukur, dengan kenaikan rata-rata skor sebesar 43,75 poin. Untuk lebih mendorong adopsi pola hidup sehat, disarankan agar kegiatan ini diadakan secara berkala. Selain itu, pendidikan yang memadai untuk anggota keluarga, agar mereka dapat memberikan dukungan yang efektif dalam upaya nyeri haid agar proses pembelajaran di sekolah tetap berjalan dengan baik.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada semua individu dan institusi yang telah berkontribusi dalam penyelesaian naskah ilmiah ini. Khususnya, ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Malang, UPT Puskesmas Karang Ploso, para Bapak dan Ibu guru SDN 1 Ngijo, Keluarga besar atas dukungannya, serta semua pihak lain yang terlibat dalam proses penyusunan naskah ini yang tidak dapat disebutkan secara individual. Penulis mengakui bahwa naskah ini masih memiliki sejumlah kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat menghargai kritik dan masukan yang konstruktif untuk meningkatkan kualitas naskah ini. Dengan diterbitkannya artikel ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan pengetahuan dan praktek yang bermanfaat bagi masyarakat.

Referensi

- Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, V. N. (2017). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4746>
- Dwi Susanti, R., Utami, N. W., & Lastri. (2018). HUBUNGAN NYERI HAID (DYSMENORRHEA) DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI MTs MUHAMMADIYAH 2 MALANG. *Nursing News*, 3(1), 144–152.
- Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di Smpn 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>

- Haerani, Dillah, U., Hidayah Bohari, N., Ariani Nur, N., Rupa A, A. M., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81–90. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.56>
- Influence, T. H. E., Yoga, O. F., On, E., Pain, M., & Young, I. N. (2018). Jurnal Kebidanan THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON MENSTRUAL PAIN IN YOUNG Masa remaja merupakan usia jam walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari . Dismenore setelah haid , yaitu jika ada penyakit atau rahim , kista atau polip serta. *Jurnal Kebidanan*, X(02), 103–115. <http://www.journal.stikeseub.ac.id>
- 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>
- Sugiharti, R. K., & Sumarni, T. (2018). Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja. *Bidan Prada*, 9(1), 114–123.
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.