



## Edukasi Kesehatan Reproduksi Dalam Penanganan Dismenore Pada Remaja Kegiatan Kampung Kb Padang Bulan Kec. Medan Baru Kota Medan Tahun 2023

### *Reproductive Health Education In Handling Dysmenorrhea In Adolescents Padang Bulan KB Village, Medan Baru District Medan City In 2023*

Damayanty S<sup>1</sup>, Ninsah Mandala Putri<sup>2</sup>, Ade Rachmat Yudiyanto<sup>3</sup>, Marta Armita Silaban<sup>4</sup>, Ika Damayanti Sipayung<sup>5</sup>, Lisa Erawati Sibarani<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: [maydamayanti24@gmail.com](mailto:maydamayanti24@gmail.com), [martasilaban05@gmail.com](mailto:martasilaban05@gmail.com), [ikadamayanti951@gmail.com](mailto:ikadamayanti951@gmail.com)

Korespondensi penulis: [maydamayanti24@gmail.com](mailto:maydamayanti24@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: 30 Mei 2023

Revised: 30 Juni 2023

Accepted: 30 Juli 2023

**Keywords:** Youth, Dysmenorrhea, Warm Compresses

**Abstract:** Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, usually from 10-19 years. One of the signs of physical changes in young women will be experiencing increased hormone levels which can cause the maturation of the breasts, ovaries, uterus and vagina as well as in young women starting to experience menstruation. Menstruation begins between the ages of 12-15 years and lasts until the age of 45-50 years, one of the most common complaints felt by adolescents during menstruation is dysmenorrhea. According to WHO, this is the population at the age of 10-19 years, while according to PEMENKES RI Number 25 of 2014 adolescents are residents aged 10-18 years, according to the BKKBN unmarried adolescents aged 10-24 years. Menstrual pain (dysmenorrhea) can have an impact on activities or activities of women, especially teenagers. If a student experiences dysmenorrhea, their learning activities at school are disrupted and they do not attend school. For example, a student who experiences dysmenorrhea cannot concentrate on studying and learning motivation will decrease because of the dysmenorrhea that is felt in the teaching and learning process and sometimes there are those who ask permission to go home because they cannot stand the dysmenorrhea they feel

#### **Abstrak**

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai 10-19 tahun. Salah satu tanda perubahan fisik pada remaja putri akan mengalami peningkatan kadar hormon yang bisa menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim dan vagina serta remaja putri mulai mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun, salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu *dismenore*. Menurut WHO merupakan penduduk pada usia 10-19 tahun, sedangkan menurut PEMENKES RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk yang usianya 10-18 tahun, menurut BKKBN usia remaja 10-24 tahun yang belum menikah. Nyeri menstruasi (Dismenore) dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktifitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktifitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah. Sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka rasakan. Remaja dengan permasalahan pengetahuan Kesehatan reproduksi yang terjadi pada saat ini kerap ditemukan hal ini ditunjukkan pada hasil SDKI 2012 KRR remaja belum memadai tentang pengetahuan reproduksi remaja dengan hanya 35,3% remaja perempuan dan 31,2% remaja laki-laki mengetahui bahwa perempuan dapat hamil dengan satu kali berhubungan.

**Kata Kunci:** Remaja, Dismenore, Kompres Hangat

\* Damayanty S, [maydamayanti24@gmail.com](mailto:maydamayanti24@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Tingginya Angka Kematian Perempuan dengan banyaknya kasus kehamilan tidak diinginkan yang terjadi pada perempuan remaja merupakan salah satu perilaku seksual pranikah. Pengetahuan yang terbatas dalam Kesehatan reproduksi remaja yang membuat sikap seksual pranikah yang negatif. Menurut WHO merupakan penduduk pada usia 10-19 tahun, sedangkan menurut PEMENKES RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk yang usianya 10-18 tahun, menurut BKKBN usia remaja 10-24 tahun yang belum menikah

Remaja dengan permasalahan pengetahuan Kesehatan reproduksi yang terjadi pada saat ini kerap ditemukan hal ini ditunjukkan pada hasil SDKI 2012 KRR remaja belum memadai tentang pengetahuan reproduksi remaja dengan hanya 35,3% remaja perempuan dan 31,2% remaja laki-laki mengetahui bahwa perempuan dapat hamil dengan satu kali berhubungan.

Jumlah remaja di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) 2022 diperkirakan terdapat 65,82 juta pemuda di Indonesia. Menurut WHO 2015 remaja berjumlah sekitar 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1,2 miliar jiwa

Nyeri menstruasi (Dismenore) dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktifitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktifitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah. Sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka rasakan (*Cicilia dkk, 2016*)

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Di Amerika angkanya persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (*Atikah, 2009*)

## METODE

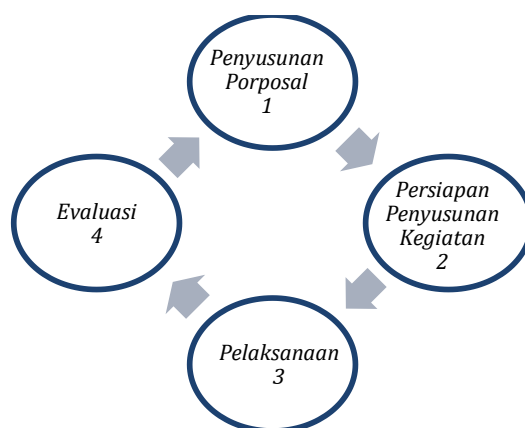
Penyelenggaraan dan Pemantauan Kegiatan Posyandu Remaja Setelah Posyandu Remaja resmi dibentuk, dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan Posyandu Remaja secara rutin, berpedoman pada Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja yang berlaku.

Secara berkala kegiatan Posyandu Remaja dipantau oleh Puskesmas, yang hasilnya dipakai sebagai masukan untuk perencanaan dan pengembangan Posyandu Remaja.

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan mulai bulan februari sampai bulan juni 2023 tepatnya selama 3 bulan. Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa data sebelum (pre) dan sesudah (post).

Metode Pelaksanaan kegiatan ini adalah : dengan melakukan penanganan menurunkan skala nyeri dismonore pada remaja dengan melakukan kompres air hanga,teknik relaksasi serta melakukan kegiatan senam dismonore. Kegiatan ini diawali dengan penyusunan proposal dan administrasi kegiatan pada bulan Februari 2023. kemudian dialnjutkan dengan penjajakan situasi dan teknis kegiatan dengan pihak program Kampung KB dan Remaja Padang Bulan Kec Medan Baru Kota Medan. Pelaksana berkoordinasi dengan perangkat desa dan petugas Padang Bulan dalam pelaksaan kegiatan ini.

Pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah seluruh remaja putri dalam program kegiatan kampung KB padang Bulan Kec Medan Baru Kota Medan. Tim Pelaksana berangkat jam 8 pagi dari STikes Mitra Husada Medan dan tiba di lokasi pukul 08.30 WIB sesampainya disana tim disambut oleh petugas padang bulan dan perangkat desa. Langkah dalam kegiatan ini pertama melakukan pengisian daftar hadir dan melanjutkan pengisian pre-test, kemudian melakukan pemeriksaan TD. setelah pemeriksian dilakukan maka kegiatan dilanjutkan dengan memeberikan edukasi penyuluhan tentang cara mengurani tingkat nyeri dismonore pada remaja dengan menggunkana teknik kompres air hangat dan relaksasi ketika gangguan nyeri pada saat dismonore. setelah penyuluhan berkahir maka acara dilanjutkna dengan memberikan vitamin pada remaja serta menyebarkan kembali soal post test. Remaja mengikuti penyuluhan dengan atntusias dan diakhiri dengan penutupan secara doa. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat membantu dalam mengurangi ras nyeri pada dismonore pada remaja dalam program kegiatan Kampung KB dan Remaja Padang Bulan Kec Medan Baru Kota Medan.



**Gambar 1. Pelaksanan Kegiatan**

## HASIL

Peserta yang ikut dalam kegiatan Kampung KB dan Remaja sebanyak 30 orang remaja yang hadir. setelah dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan TD dan dilakukan pre test dan post test maka di dapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Kegiatan Pelaksanaan**

Kualitas hidup remaja	Pre-test remaja		Post-test remaja	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	7	23,3%	27	90%
Tidak Baik	23	76,7%	3	10%
Jumlah	30	100.0	30	100

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa remaja masih belum mengetahui dengan menggunakan kompres air hangat dapat mengurangi rasa nyeri pada dismenore. setelah dilakukan sosialisai dan edukasi pada remaja maka dapat dilihat dari post tes remaja putri sudah mengerti akan kegunaan dalam melakukan kompres air hangat. Namun ada beberapa remaja putri yang mengalami nyeri hebat ketika dismonore yang dapat mengganggu aktivitas dan itu terjadi setiap bulan, maka disarankan untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut.

## DISKUSI

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terhadap kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi di tujukan pada remaja yang mengalami dismenore.

Pada waktu pelaksanaan kegiatan ada 2 remaja putri yang mengalami dismonore. dan setelah dilakukan edukasi tim pelaksanan melakukan kompres air hangat beberapa menit untuk mengurangi rasa nyeri, setelah melakukan wawancara kembali responden mengatakan rasa nyeri sudah mulai berkurang. Kompres air hangat sangat bermanfaat dalam penurunan nyeri dismenore dimana terjadinya relaksasi otot serta mengurangi iskemia uterus sehingga nyeri dapat berkurang atau hilang.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori *Lowdermilk*, dkk (2013) dimana nyeri dismenore dapat berkurang dengan terapi non-farmakologi berupa kompres hangat yaitu memberikan rasa aman pada responden dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Hal ini berakibat terjadi pemindahan panas keperut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat, terjadi pelebaran

pembuluh darah dibagian yang mengalami nyeri serta meningkatnya aliran darah pada daerah tersebut sehingga nyeri dismenore yang dirasakan akan berkurang atau hilang

## **KESIMPULAN**

Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa data sebelum (pre) dan sesudah (post). Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan posyandu dan Senam remaja dalam meningkatkan kualitas hidup remaja sebelum dan sesudah melakukan senam remaja mendapatkan hasil yang signifikan di desa padang bulan, hal ini dapat dilihat dari tabel, remaja yang belum melaksanakan. Pemberian kompres hangat bermanfaat atau berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi atau mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri.

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis Kesehatan pada remaja di desa padang bulan kabupaten medan johor, Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 3 bulan

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim mengucapkan terima kasih kepada Stikes Mitra Husada yang sudah mengizinkan tim dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat dan Tim juga mengucapkan terimakasih Program Kegiatan Kampung KB dan Remaja yang telah mengizinkan kami untuk melakukan Pengabdian Masyarakat Padang Bulan Kec Medan Baru Kota Medan, serta semua pihak – pihak yang membantu dan memberikan informasi untuk tujuan Pengabdian Masyarakat ini

## **DAFTAR REFERENSI**

- Andan. 2010. *KDK Konsep Dasar Nyeri*. <http://andaners.wordpress.com/2010/12/01/kdkkonsepdasarinyeri.html>. Diakses pada 1 Desember 2016. Jam 11.00 WIB.
- Anugraheni, V dan Wahyu Ningsih, A. 2013. *Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea*. Kediri: Jurnal STIKES Baptis Volume 6, No. 1, Juli 2013.
- Anurogo, W. 2011. *Segala sesuatu tentang Nyeri Haid*. <http://www.kabarindonesia.com/berita.php?pil=3&dn=20080619164804>. Diakses 15 Februari 2017. Jam 13.00 WIB.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Atikah, P. 2016. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jogjakarta: MuhaMedika.
- Atikah & Siti. 2016. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jakarta: EGC.
- Cicilia, Fitri, Intan. 2013. *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA 1 Tomohon*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Manado. Jurnal Keperawatan.