



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service) e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

Edukasi Kesehatan Melalui Penyuluhan Tentang *Dismenore* terhadap Pengetahuan Santri Putri di Pesantren Al Ihsan Boarding School Kabupaten Kampar

Health education through counselling about dysmenorrhoea on the knowledge of female santri at Pesantren Al Ihsan Boarding School, Kampar Regency

Hetty Ismainar^{1*}, Hastuti Marlina², Ani Triana³

Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru¹
Program Studi Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru^{2,3}

e-mail : hetty@htp.ac.id^{1*}

Histori artikel

Received:
03-11-2024

Accepted:
19-12-2024

Published:
26-12-2024

Abstrak

Salah satu gangguan pada menstruasi adalah nyeri haid atau *dismenore*. Di Indonesia penderita *dismenore* mencapai 60-70% dengan prevalensi sebesar 64,5% pada usia remaja. Salah satu dampak yang ditimbulkan akibat *dismenore* ini adalah mengurangi berkonsentrasi belajar karena *dismenore* yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Pemberian edukasi kesehatan tentang *dismenore*. Jenis kegiatan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dengan menggunakan media *banner*. Peserta adalah santri putri kelas 1 yang berjumlah 73 orang dengan rentang usia 11-12 tahun. Didampingi oleh wali kelas santri berjumlah 3 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *pre* dan *post test* tentang apa itu *dismenore*, penyebab, tanda dan gejala serta akibat yang ditimbulkan karena *dismenore* ini. Kegiatan berlangsung di Masjid santri putri Al Ihsan Boarding School selama 2 jam. Nilai rerata *pre test* adalah 82,6% dan *post test* 94,7%. Selama kegiatan penyuluhan, peserta antusias dan bersemangat terlihat dari partisipasi dan keaktifan santri dalam tanya jawab. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa sebesar 12,1% setelah diberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang *dismenore*. Perlu evaluasi berkala terhadap kesehatan santri putri dengan membuka layanan konseling di POSKESTREN sebagai bentuk monitoring perkembangan mereka selama pendidikan.

Kata Kunci: *Dismenore, Pengetahuan, Santri putri.*

Abstract

One of the menstrual disorders is menstrual pain or dysmenorrhea. In Indonesia, dysmenorrhea sufferers reach 60-70% with a prevalence of 64.5% in adolescence. One of the impacts caused by dysmenorrhea is reduced concentration in learning because of dysmenorrhea felt during the teaching and learning process. The aim was to provide health education about dysmenorrhea. The type of health education activity was through health promotion using banner media. Participants were 73 female students in grade 1 with an age range of 11-12 years, accompanied by 3 homeroom teachers. The instrument used was a pre- and post-test questionnaire about what dysmenorrhea was, the causes, signs and symptoms and the effects caused by dysmenorrhea. The activity took place at the Al Ihsan Boarding School female student mosque for 2 hours. The average pre-test score was 82.6% and the post-test was 94.7%. During the counseling activity, participants were enthusiastic and excited as seen from the participation and activeness of the students in the question-and-answer session. There was an increase in student knowledge of 12.1% after being given health education in the form of counseling about dysmenorrhea. Periodic evaluation of the health of female students is needed by opening counseling services at POSKESTREN as a form of monitoring their development during education.

Keywords: *Dysmenorrhea, knowledge, female students*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan bagi wanita. Salah satu gangguan yang terjadi pada menstruasi adalah *dismenore*. Di Indonesia sendiri kejadian *dismenore* cukup besar, menunjukkan penderita *dismenore* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Prevalensi penderita *dismenore* di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. [1][2]. Seorang santriwati yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena *dismenore* yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar[3]. Masih tingginya angka tersebut sehingga perlu peningkatan pengetahuan remaja tentang dampak dan cara menanggulangi mengingat santri putri ini tinggal berjauhan dengan keluarga sehingga perlu dilakukan edukasi kesehatan terkait *dismenore* ini. Remaja putri yang mengalami *dismenore* harus diberikan penjelasan tentang cara pengobatan *dismenore* dan pola hidup sehat.

Al-Ihsan Boarding School atau disingkat Pesantren IBS adalah sebuah lembaga pendidikan berasrama terpadu dan berkesinambungan, setingkat SMP/MTs dan SMA/MA, dengan masa belajar 6 tahun. Berlokasi di Jl. Pesantren RT. 03 RW. 04 Desa Kubang Jaya Kec. Siak Hulu Kab. Kampar Provinsi Riau dengan luas lahan 5,5 Ha yang pertama kali berdiri

tempat belajarnya berbentuk saung dan InsyaAllah akan terus berkembang. IBS memiliki tujuan karakter santri yang harus dicapai salah satunya adalah Cerdas dan berpengetahuan (mutsaqqoful Fikri) serta Sehat dan kuat (Qowiyyul Jismi). Sehingga untuk mencapai hal tersebut perlu penguatan pengetahuan sehingga tercipta generasi muda yang cerdas, sehat dan kuat.

Berdasarkan wawancara dengan enam santri putri diperoleh informasi bahwa mereka sering mengalami nyeri haid. Beberapa dampak *dismenore* yang dialami meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, agak kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi keadaan emosional mereka. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini juga dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun [4][5][6][7]. Pada wawancara awal kepada enam santri putri tersebut ditanyakan pula pengetahuan tentang proses terjadinya menstruasi, bagaimana penyebab *dismenore* dan tindakan apa saja yang harus dilakukan untuk menangani hal tersebut. Tetapi mayoritas santri putri belum bisa menjelaskan dengan jawaban yang tepat.

Masih rendahnya pemahaman santri putri terhadap pengetahuan seputar menstruasi, proses terjadinya, penyebab, penanggulangan dan tindakan awal yang dapat dilakukan. Hal ini terlihat dari proses Fokus Grup Diskusi yang dilakukan pada 8 santri putri. Terganggunya proses pembelajaran dikelas dan diluar ruangan karena hampir tiap bulan ada yang izin untuk istirahat karena *dismenore*. Khusus untuk aktifitas olahraga selalu ada yang tidak bisa mengikuti karena alasan *dismenore*.

TUJUAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian memberikan edukasi kesehatan melalui penyuluhan seputar *dismenore* pada santri putri kelas 1 di Pesantren Ihsan Boarding School Kabupaten Kampar.

METODE

Jenis kegiatan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media banner. Peserta adalah santri putri kelas 1 yang berjumlah 73 orang dengan rentang usia 11-12 tahun. Didampingi oleh wali kelas santri berjumlah 3 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner pre dan post test tentang apa itu *dismenore*,

penyebab, tanda dan gejala serta akibat yang ditimbulkan karena dismenore ini. Kegiatan berlangsung di Mesjid santri putri Al Ihsan Boarding School selama 2 jam.

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan perizinan ke pihak mitra yaitu Pesantren Ihsan Boarding School. Lalu tim melakukan orientasi lapangan dan melakukan observasi dan wawancara kepada pihak terkait seperti: kepala Asrama putri, santri putri, Bagian SDM, POSKSTREN akhwat. Setelah mendapatkan beberapa data awal yang dibutuhkan lalu tim berkoordinasi kembali dengan mitra untuk mendiskusikan teknis kegiatan.

Tahap Pelaksanaan diawali dengan seluruh partisipan memasuki ruangan yang telah disediakan, mengisi form daftar hadir dan ditanda tangani. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diinformasikan untuk mengisi kuisisioner pre test tentang *dismenore* selama 15-30 menit. Selanjutnya peserta mendengarkan penyuluhan seputar *dismenore* selama 15-20 menit yang disertai dengan tanya jawab untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap pemahaman *dismenore*. Selanjutnya dilakukan pengukuran post test pada seluruh peserta berupa kuisisioner selama 15-20 menit. Lembaran kuisisioner yang telah di isi dikembalikan ke panitia untuk dilakukan perhitungan penilaian tingkat pengetahuan peserta. Nomor surat izin kegiatan No: 05/UNIV-HTP/IX/2023/0213.

HASIL

Sebanyak 73 orang peserta yang mengikuti kegiatan Pengabdian ini. Berlokasi di Mesjid Pondok Pesantren Jl. Pesantren RT. 03 RW. 04 Desa Kubang Jaya Kecamatan Siak Hulu Kab. Kampar Provinsi Riau. Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 29 September 2024 pukul 16.00 - 18.00 Wib. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan kata sambutan oleh ibu wali santri putri. Selanjutnya peserta diberikan arahan langsung oleh tim pelaksana untuk mengerjakan pre test kuisisioner. Proses pengerjaan test antara 15-20 menit. Selanjutnya narasumber memberikan penyuluhan tentang Dismenore selama 20 menit dengan metode ceramah dan tanya jawab. Berikut dokumentasi kegiatan ini.



Gambar 1. Kata sambutan Wali santri putri



Gambar 2. Pemaparan Penyuluhan



Gambar 3. Media Penyuluhan Banner



Gambar 4. Tanya Jawab dengan Peserta



Gambar 5. Door Prize untuk wali santri



Gambar 6. Door Prize untuk peserta



Gambar 7. Foto Bersama Peserta, wali santri dan Tim Pengabdian Masyarakat

Proses penyuluhan berjalan lancar dan antusias peserta dalam menjawab dan bertanya seputar disemenorea juga terlihat bersemangat. Beberapa pertanyaan yang ditanyakan antara lain: bagaimana kalau haid yang datang tidak rutin setiap bulannya?, berapa lama harusnya mengganti pembalut dalam sehari? Mengapa haid itu terasa sakit?, Apa yang dilakukan kalau nyeri haid? Berapa lama waktu haid yang normal?. Seluruh pertanyaan dari peserta sudah kami jawab sesuai dengan teori dan menggunakan bahasa yang dipahami oleh peserta.

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi *Pre dan Post Test* Kuisiner Pengetahuan

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Pre test		Post test	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina yang dikenal dengan haid merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita setiap bulannya	73	0	73	0
2	Menstruasi pertama normal biasanya dimulai pada rentang usia 10-16 tahun	72	1	73	0
3	Siklus menstruasi adalah lama atau jaraknya waktu mulainya menstruasi sampai dengan menstruasi berikutnya	60	13	70	3
4	Normalnya siklus menstruasi berkisar 28-35 hari berikutnya	41	32	69	4
5	Normal lama haid setiap bulannya 2-7 hari	68	7	73	0
6	<i>Dismenore</i> adalah istilah untuk nyeri haid	72	1	73	0
7	Tanda dan gejala <i>dismenore</i> adalah kram perut bawah	67	6	69	4
8	Penyebab <i>dismenore</i> adalah karena peregangan otot perut	49	24	59	14
9	Tanda <i>dismenore</i> adalah sakit kepala, mual muntah, nyeri perut bagian bawah sampai ke pinggang	53	20	67	6
10	Efek dari nyeri haid adalah <i>moody</i>	65	8	71	2
11	Efek lain selama haid biasanya malas untuk beraktifitas	69	4	71	2

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Pre test		Post test	
		Benar	Salah	Benar	Salah
12	Kompres hangat pada perut selama haid dapat mengurangi kram perut	56	17	65	8
13	Konsumsi obat untuk mengatasi nyeri haid sangat dianjurkan	33	40	65	8
14	Bila nyeri haid berlebihan harus memeriksakan diri ke tenaga kesehatan	67	6	71	2
	Rerata	60,3 (82,6%)	12,8 (17,4%)	69,2 (94,7%)	3,78 (5,3%)

Berdasarkan tabel 1 diatas terlihat bahwa tingkat pengetahuan santri putri sudah berada pada kisaran sangat baik yaitu 82,6%, setelah diberikan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tingkat pengetahuan santri putri terjadi peningkatan sebesar 12,1% sehingga menjadi 94,7%. Artinya edukasi yang diberikan ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan santri [12][13].

PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah dasar dimana seseorang membuat keputusan. Dengan pengetahuan itu, individu bertindak menghadapi masalah. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi seseorang, baik dari diri sendiri maupun faktor eksternal seperti keluarga, masyarakat, sarana prasarana, serta faktor pendekatan dalam belajar seperti strategi dan metode belajar. Pendidikan kesehatan sekolah merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian semua pihak. Sekolah merupakan tempat yang penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Sekolah adalah lembaga yang dibangun dengan tujuan melatih dan memperbaiki segala aspek kehidupan manusia, baik fisik, mental, moral, atau intelektual.[14]

Nyeri yang dirasakan disebabkan terjadinya kontraksi otot rahim yang sangat kuat ketika mengeluarkan darah haid dari Rahim, yang kemudian menyebabkan otot mengencang dan nyeri tekan. *Dismenore* yang dirasakan remaja bisa menimbulkan efek negatif. Misalnya, ketidakhadiran di sekolah, kehilangan konsentrasi di kelas, ketidakhadiran di kelas, kehilangan partisipasi di kelas, ketidakmampuan menjalankan tugas-tugas rumah, dan pembatasan aktivitas sehari-hari. [15][16]

Pengabdian masyarakat ini melibatkan kegiatan memberikan penyuluhan melalui ceramah terkait masalah *dismenore* dan strategi mengatasinya. Penyuluhan mengenai *dismenore* dapat meningkatkan pemahaman serta tindakan remaja dalam mengatasi *dismenore*. Ceramah adalah metode penyampaian informasi secara lisan yang biasanya diikuti oleh lebih dari dua puluh peserta. Metode ini melibatkan penggunaan indera penglihatan (mata), indera pendengaran (telinga), serta konsentrasi yang tinggi untuk memahami informasi yang disampaikan.[17][18]

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini terlihat ada peningkatan rerata pengetahuan santri putri sebesar 12,1%. Setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini terlihat dari antusiasme dan semangat santri putri memperhatikan setiap penjelasan yang diberikan. Topik ini juga sesuai dengan kondisi mereka saat ini sehingga setiap diskusi tanya jawab yang dilakukan merupakan bagian dari pengalaman pribadi sendiri. Saran yang dapat diberikan pada mitra pengabdian ini yaitu perlu evaluasi berkala terhadap kesehatan santri putri dengan membuka layanan konseling di POSKESTREN sebagai bentuk monitoring perkembangan mereka selama pendidikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu kegiatan ini terutama LPPM Universitas Hang Tuah Pekanbaru atas support pendanaan kegiatan. Pihak Pondok Pesantren Al Ihsan Boarding School dan wali kelas serta tim sekolah yang telah bekerja sama dan berkoordinasi dengan baik sehingga kegiatan ini terlaksana. Yang paling penting adalah ucapan terimakasih untuk seluruh peserta kegiatan ini yaitu santri putri kelas 1. Semoga materi yang diberikan memberi manfaat untuk peningkatan kesehatan selama mengalami dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Fitriyani, N. Wulandari, R, Widyastutik, D. Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Video Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Pada Siswi Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Gondangrejo Karanganyar. 2023 https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4855/1/Nita%20Fitriyani_SB19037_Repository.pdf
- [2] Silaen, R. M. A. *et al.* 'Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar', *Jurnal Medika Udayana*, 2019. 8(11), Pp. 1–6.
- [3] Harlow, S. D. & Park, M. A longitudinal study of risk factors for the occurrence, duration and severity of menstrual cramps in a cohort of college women. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 2016. 103(11): 1134-1142.
- [4] Saper, R.B. *et al.* 'Yoga, Physical Therapy, or Education for Chronic Low Back Pain: A Randomized Noninferiority Trial.', *Annals of internal medicine*, 2017. 167(2), pp. 85–94. Available at: <https://doi.org/10.7326/M16-2579>.
- [5] Masruroh, M. *et al.* (2021) 'Penerapan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19', in Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan, pp. 8–17.
- [6] Wieland, L.S. *et al.* 'Yoga treatment for chronic non-specific low back pain.', *The Cochrane database of systematic reviews*, 2017. 1(1), p. CD010671. Available at: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2>.
- [7] Sharma A, Taneja DK, Sharma P, Saha R. Problems related to menstruation and their effect on daily routine of students of a medical college in Delhi, India. *Asia Pac J Public Health*. 2018;20(3):234-41. doi: 10.1177/1010539508316939. Epub 2018 May 28. PMID: 19124317.

- [8] Donsu, Jenita DT. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- [9] Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif , dan R&D. Bandung: Alfabeta
- [10] Sujarweni, W. (2014) Metodologi Penelitian. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru
- [11] Mursudarinaha, Riski Apriliab, Nur Hikmah. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta, *Jurnal Keperawatan Duta Medika*. 2022. 2(1) Page; 86-98
- [12] Taras Attatur, Nurhasanah. M, Yuslifia Adha Nabilla,(2021). Edukasi: Pemasangan Banner Pola Hidup Bersih Dan Sehat. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ
- [13] I Putu Bagus Jayadaru, I Wayan Putra Adhi Prayoga, I Nyoman Larry Julianto, I Wayan Swandi, I Putu Udiyana Wasista (2022). Banner Dan Maskot Sebagai Strategi Edukasi Pencegahan Stunting Di Desa Kukuh Kerambitan. *Jurnal BDI Widya. Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 1 No 1 Maret 2022 (hal.35-44)
- [14] Elvira Aprelia Iyong, Ralph Kairupan, Sulaemana Engkeng, 2020. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal KESMAS*, Vol. 9, No 7, hal: 59-66.
- [15] Armour, M., Ee, C. C., Naidoo, D., Ayati, Z., Chalmers, K. J., Steel, K. A., Delshad, E. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004142.pub4>
- [16] Orhan C., Celenay S.T., Demirtuerk F., Ozugul S., Uzelpasaci E., A. T. (2018). Effects of menstrual pain on the academic performance and participation in sports and social activities in Turkish university students with primary dysmenorrhea: A case control study. *J. Obstet. Gynaecol. Res.*, 44(11), 2101– 2109
- [17] Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- [18] Dewi U., A., & Trisetiyaningsih, Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(1), 63–70. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i1.180>