

PENYULUHAN DISMINORE PADA SISWI KELAS X – XI DI SMKS 45 LEMBANG 2025

Maria Awaldina Dua Barbara¹, Diani Aliansy², Pradiska Dannis Wahyuningsih³, Tiara Rezitania⁴, Adinda Sri Wahyuni⁵, Putri Dewi Purwanti⁶, Indira Ayu Repita Putri⁷, Hany⁸

ina_barbara@yahoo.co.id¹, dianialiansy@gmail.com², pradiskaa04@gmail.com³, rezitaniatiara1129@gmail.com⁴, adindasri2525@gmail.com⁵, putridewi334@gmail.com⁶, indiraayurepitaputri@gmail.com⁷, hanyhanhany4@gmail.com⁸

Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada efektivitas pendidikan kesehatan mengenai disminore yang diberikan kepada siswi SMKS 45 Lembang. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang penanganan disminore dan pengetahuan umum mengenai kondisi tersebut. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman, dengan peningkatan 50% dalam pengetahuan penanganan nyeri dan 40% dalam kesadaran umum. Sebelum intervensi, 85% peserta melaporkan mengalami disminore, dengan 50% menderita nyeri berat. Metode pengajaran interaktif dan media edukatif yang digunakan terbukti efektif dalam melibatkan siswa. Temuan ini menekankan perlunya pendidikan kesehatan reproduksi yang berkelanjutan di sekolah untuk mengurangi stigma dan kesalahpahaman terkait masalah kesehatan reproduksi di kalangan remaja.

Kata Kunci : Efektivitas Pendidikan Kesehatan, Disminore Pada Remaja, Metode Pengajaran Interaktif.

ABSTRACT

This study focuses on the effectiveness of health education concerning dysmenorrhea provided to female students of SMKS 45 Lembang. The intervention aimed to enhance students' understanding of dysmenorrhea management and general knowledge of the condition. Results indicated a significant increase in understanding, with a 50% improvement in pain management knowledge and a 40% increase in general awareness. Prior to the intervention, 85% of the participants reported experiencing dysmenorrhea, with 50% suffering from severe pain. The interactive teaching methods and educational media used were effective in engaging students. The findings emphasize the need for ongoing reproductive health education in schools to reduce stigma and misconceptions surrounding reproductive health issues among adolescents.

Keywords: Effectiveness Of Health Education, Dysmenorrhea In Adolescents, Interactive Teaching Methods.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Dimana masa ini terjadi banyak perubahan dari segi fisik maupun psikis. Salah satu perubahan yang terjadi pada masa remaja putri yaitu menstruasi, menstruasi melibatkan perubahan fisik dan hormone. Menstruasi sendiri sering dikenal oleh Masyarakat dengan sebutan haid, menstruasi terjadi karena adanya proses peluruhan dinding Rahim yang mengakibatkan adanya pengeluaran darah yang terjadi dalam putaran siklus. Setiap Wanita memiliki pengalaman menstruasi yang tidak sama, sebagian wanita yang mengalami menstruasi tidak merasakan adanya keluhan, tetapi pada sebagian lain ada yang merasakan berbagai macam keluhan salah satunya merasakan keram pada bagian perut bawah yang disebut sebagai disminore. Dismenore ialah situasi yang terjadi sewaktu haid yang diisyaratkan dengan nyeri ataupun rasa kejang otot di wilayah perut ataupun panggul (Judha dalam Devi Oswati Rismadefi 2023)(5).

Disminore terbagi menjadi 2 kategori yaitu disminore primer dan disminore sekunder, disminore primer terjadi karena bagian dari proses alami menstruasi dan disminore sekunder terjadi karena adanya kelainan pada organ dan kondisi medis lain yang memengaruhi sistem reproduksi (1). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) jumlah penderita dismenore di dunia sangat tinggi, Rata-rata wanita yang menderita dismenore di setiap negara yaitu lebih dari 50% (2). Menurut Permana (2021) di Indonesia prevalensi dismenore mencapai 60 sampai 70% (3). Penelitian lain yang dilakukan di Jawa Barat, khususnya di Kota Bandung, menunjukkan angka kejadian dismenorea tertinggi, yaitu 73%, dengan sebagian besar terdiri dari dismenorea ringan, sedang, dan berat (Indrayani & Antiza, 2021)(4).

Banyak upaya untuk menangani nyeri disminore. Secara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Selain itu bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal, menggunakan buli-buli panas, akupunktur dan akupresur (Hartono dalam Devi Oswati Rismadefi 2023)(5). Banyak riset yang dilakukan untuk mengatasi nyeri disminore. Nyeri dismenore juga dapat ditangani dengan farmakologi seperti menggunakan obat penghilang rasa nyeri yang dapat dibeli di warung yang dapat menurunkan rasa nyeri, sakit kepala serta mulas yang ada kala menstruasi (Dianawati dalam Devi Oswati Rismadefi 2023)(5). Selain Upaya farmakologi, senam pada saat dismenore efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore. Metode keperawatan untuk dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi nyeri juga dapat diterapkan seperti kompres hangat pada daerah abdomen, masase abdomen, mempertahankan postur tubuh yang baik, latihan atau olahraga serta gizi yang seimbang (Kasdu Devi Oswati Rismadefi 2023)(5).

Masih banyak siswi-siswi di SMKS 45 Lembang yang tidak mengetahui cara atau upaya penanganan yang efektif untuk mengurangi nyeri disminore. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan serta pendidikan mengenai disminore, karena zaman teknologi ini informasi sangat mudah sekali untuk diakses dari jejaring internet yang menyebabkan banyaknya kesimpangan informasi yang di terima, hal ini menimbulkan efek rasa ketakutan pada siswi-siswi ke arah hal-hal yang tidak sepenuhnya benar.

Dari hasil observasi lapangan saat kami melakukan survei di SMKS 45 lembang siswi kelas X-XI dengan rentang usia 15-17 tahun terdapat 85% siswi yang mengalami disminore selama 2 bulan terakhir, 35% siswi mengalami tingkat nyeri ringan, dan 50% siswi mengalami tingkat nyeri berat. Ketika kami melakukan tanya-jawab kebanyakan dari mereka hanya melakukan penanganan dengan istirahat dan sebagian kecil lainnya melakukan kompres hangat saat merasakan nyeri disminore.

METODE

Subjek penelitian siswi adalah siswi kelas X Dan XI di SMKS 45 Lembang dengan rentang usia 15 – 17 tahun yang berjumlah 40 orang. Penelitian adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif.

Variable penelitian ini terdiri dari variable independen yaitu materi yang di ajarkan dalam kegiatan penyuluhan dan variable kontrol yaitu demografi peserta dari kelas dan usia yang berbeda, tingkat keterlibatan peserta yang berpartisipasi aktif dalam sisi penyuluhan, lalu media penyuluhan berupa jenis media yang di gunakan yaitu leaflet, presentasi, serta tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilakukan berhasil memberikan peningkatan pemahaman yang bermakna terhadap siswi SMKS 45 Lembang kelas X – XI mengenai penanganan disminore. Hasil menunjukan adanya peningkatan pemahaman sebesar 50% dari sebelumnya serta peningkatan pengetahuan umum mengenai disminore sebanyak 40%

Tabel 1 Frekuensi Pemahaman Pengetahuan

Variable	Jumlah					
	Pemahaman		Pengetahuan		Peningkatan	
	sebelum	sesudah	sebelum	sesudah	Pemahaman	Pengetahuan
Kelas X	40%	90%	20%	95%	50%	75%
Kelas XI	60%	85%	30%	95%	25%	65%

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukan bahwa penyuluhan tentang disminore yang dilakukan di SMKS 45 Lembang berhasil memberikan peningkatan pemahaman dan pengetahuan yang signifikan pada siswi kelas X-XI. Sebelum dilakukan nya penyuluhan banyak siswi yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cara penanganan disminore. Hasil survei menunjukan bahwa 85% siswi SMKS 45 Lembang kelas X-XI mengalami disminore dalam 2 bulan terakhir, dengan 50% dintaranya mengalami tingkat nyeri yang cukup berat. Ini mencerminkan betapa umum dan seriusnya masalah ini di kalangan remaja putri

Setelah penyuluhan terdapat peningkatan pemahaman pada siswi SMKS 45 Lembang Kelas X-XI sebesar 50% mengenai penanganan disminore dan 40% dalam pengetahuan umum mengenai pemahaman disminore. Peningkatan ini menunjukan bahwa penyuluhan berhasil menjawab kebutuhan informasi yang sebelumnya tidak terpenuhi. Hal ini penting, mengingat kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan siswi tidak mengetahui cara yang efektif untuk mengurangi nyeri, sehingga mereka hanya mengandalkan metode yang kurang efektif seperti istirahat.

Penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan metode interaktif seperti tanya jawab, presentasi dan penggunaan media visual seperti leaflet, hal ini sangat efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswi. Pengambilan metode ini tidak hanya membuat informasi lebih mudah dipahami, tetapi juga metode ini mendorong siswi untuk aktif berpartisipasi dalam diskusi mengenai masalah diminore yang mereka hadapi.

Kendala yang di hadapi selama penyuluhan di SMKS 45 Lembang pada Sisiwi Kelas X - XI adalah kurangnya kepercayaan diri untuk bertanya, namun sebagian besar siswi menunjukan ketertarikan yang tinggi terhadap materi mengenai penanganan disminore ini. Hal menunjukan penting nya membentuk lingkungan yang mendukung untuk diskusi terbuka mengenai isu seputar disminore.

KESIMPULAN

Penyuluhan Disminore di SMKS 45 Lembang berhasil meningkatkan pemahaman siswi kelas X-XI, dengan peningkatan 50% dalam penanganan nyeri dan 40% dalam pengetahuan umum. Sebelum penyuluhan, 85% siswi mengalami disminore, dan 50% diantaranya merasakan nyeri berat, menunjukkan tingginya prevalensi permasalahan disminore ini.

Metode interaktif dan media edukatif yang digunakan terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan reproduksi yang lebih intensif dan berkelanjutan sangat diperlukan di sekolah untuk mengurangi stigma dan kesalah pahaman terkait kesehatan reproduksi, serta membantu remaja mengelola disminore mereka dengan lebih baik.

Saran

1. Program berkelanjutan: disarankan dilaksanakan penyuluhan engenai kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pengetahuan siswi
2. Media edukasi: tambahan media edukatif seperti video akan menambah persentase pemahaman audience

DAFTAR PUSTAKA

- Aliansy, Diani, S.S.T., Bd., M.Kes., Astuti, Dra. Sri, M.Kes., Bd., & Kamila, Lia, S.S.T., M.Keb. (2024). Buku Asuhan Kebidanan Pada Masa Remaja & Perimenopause.
- G. Noverianti, B. T. Carolin, and S. Dinengsih, (2022) “Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore,” J. Ilm. Kesehat., vol. 14, no. 1, doi: 10.37012/jik.v14i1.461.
- L. Dewi Permana, “Terapi Kompres Hangat Sebagai Pencegah Desminore Pada Remaja,” Progr. Stud. Kebidanan (D3), Sekol. Tinggi Ilmu Kesehat. Medistra Indones. Bekasi, 2021.
- Fauziah, S., Purnamasari, E. R. W., & Kamillah, S. (2024). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA PUTRA JUANG CIANJUR TAHUN 2023. Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara, 1(5), 6998-7005.
- Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2023). Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 363-372.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku Remaja Puteri dalam Mengatasi Dismenore (studi kasus pada siswi SMK negeri 11 semarang). Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(3), 1036-1042.