

PENYULUHAN CARA MENGURANGI DISMENORE DENGAN KOMPRES AIR HANGAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MUTIARA BARAT KABUPATEN PIDIE

Salamah¹, Zaitun², Ajirna³, Cindi Amalia Varis⁴

^{1,2}Dosen Akbid Darul Husada,

email: s4ldh@yahoo.com

^{3,4}Mahasiswa Akbid Darul Husada

Abstrak

Prevalensi dismenore di Indonesia diperkirakan 55% perempuan dengan usia reproduktif kesulitan beraktifitas karena mengalami nyeri selama menstruasi. Angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Dari tiga perempat jumlah wanita tersebut mengalami dismenore dengan intensitas yang ringan atau sedang. Prevalensi dismenore di Aceh cukup besar, penderita dismenore mencapai 50-60%. Angka kejadian dismenore primer berkisar 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah dismenore sekunder. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberi pengetahuan tentang cara mengurangi dismenore dengan kompres air hangat pada remaja. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan penyuluhan (ceramah dan Tanya jawab) serta demonstrasi cara melakukan kompres hangat. Kesimpulan: terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang kompres air hangat dan efektif mengurangi dismenore pada remaja. Saran: Diharapkan kepada remaja terapi kompres air hangat ini dapat menjadi salah satu cara yang efektif dan mudah yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri haid sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari.hari.

Kata Kunci: Dismenore, kompres air hangat

Abstract

The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is estimated at 55% of women of reproductive age who have difficulty carrying out activities because they experience pain during menstruation. The prevalence rate of menstrual pain ranges from 45-95% among women of productive age. Three-quarters of these women experience dysmenorrhea with mild or moderate intensity. The prevalence of dysmenorrhea in Aceh is quite large, with dysmenorrhea sufferers reaching 50-60%. The incidence of primary dysmenorrhea is around 54.89%, while the remaining 45.11% is secondary dysmenorrhea. The aim of this community service is to provide knowledge about how to reduce dysmenorrhea with warm water compresses in teenagers. This community service method uses counseling (lectures and questions and answers) as well as demonstrations on how to apply warm compresses. Conclusion: there is an increase in teenagers' knowledge about warm water compresses and they are effective in reducing dysmenorrhea in teenagers. Suggestion: It is hoped that warm water compress therapy for teenagers can be an effective and easy way to reduce menstrual pain so that it does not interfere with daily activities.

Keywords: Dysmenorrhea, warm water compress

1. PENDAHULUAN

Masa remaja diasumsikan sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. World Health Organization (WHO) mengategorikan remaja mulai dari usia 10 sampai 19 tahun dengan prevalensi yang tersebar di seluruh dunia mencapai 1,2 milyar orang (WHO, 2018). Sementara itu, menurut pusat data dan informasi, prevalensi remaja di

Indonesia mencapai angka 43,5 juta atau 18% dari total seluruh penduduk di Indonesia (Pusdatin, 2017).

Masa remaja merupakan masa kritis manusia yang ditandai pertumbuhan fisik yang cepat, psikososial, perkembangan kognitif dan emosional, serta pematangan seksual dan reproduksi (Lehtimaki & Schwalbe, 2019). Salah satu tanda pematangan seksual dan

reproduksi pada remaja putri adalah mengalami menstruasi. Menstruasi didefinisikan sebagai keluarnya darah secara berkala dari rahim yang terjadi setiap bulan dan sepanjang masa reproduksi aktif seorang wanita (Michael et al., 2020). Siklus menstruasi wanita akan terus berulang mulai dari usia menarche hingga menopause.

World Health Organization menyatakan bahwa usia rata-rata remaja yang mengalami menarche adalah usia 12-13 tahun (WHO, 2011). Ketika remaja mengalami menstruasi, sebagian besar dari mereka juga mendapatkan sebuah permasalahan ketika menstruasi datang, yaitu nyeri menstruasi atau dismenoreia

Data dari World Health Organization (WHO) didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenoreia, 10-15% diantaranya mengalami dismenoreia berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (WHO, 2019). Di Indonesia angka kejadian dismenoreia terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif terdiri dari 54,89% dismenoreia primer (Pangestu, 2020).

Prevalensi dismenore di Indonesia diperkirakan 55% perempuan dengan usia reproduktif kesulitan beraktifitas karena mengalami nyeri selama menstruasi. Angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Dari tiga perempat jumlah wanita tersebut mengalami dismenore dengan intensitas yang ringan atau sedang (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Prevalensi dismenore di Aceh cukup besar, penderita dismenore mencapai 50-60%. Angka kejadian dismenore primer berkisar 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah dismenore sekunder (Profil Kesehatan Provinsi Aceh, 2018).

Tingginya angka kejadian dismenoreia primer ini dipengaruhi oleh beberapa gambaran karakteristik. Diantara gambaran karakteristik yang menyebabkan dismenoreia primer adalah munculnya menarche pada usia dini, riwayat keluarga yang mengalami dismenoreia, IMT, siklus menstruasi yang lama, merokok,

konsumsi alkohol dan kafein, kualitas tidur yang buruk, kebiasaan mengonsumsi makanan tertentu, kurang beraktifitas fisik atau olahraga, obesitas, dan stres (Fernandez-Martinez et al., 2018)

Untuk merespon permasalahan pada masa remaja ini dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, Dosen Akbid Darul Husada Sigli ingin memberikan penyuluhan kesehatan kepada anak usia dini tentang “Cara Mengurangi Dismenore Dengan Kompres Air Hangat”

2. METODE

Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema “ Cara Mengurangi Dismenore Dengan Kompres Air Hangat”.

Peserta yang diikuti dalam kegiatan adalah Remaja Putri Yang Ada di wilayah kerja Puskesmas Mutiara Barat berjumlah 87 orang. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan pada hari Rabu, 26 Januari 2023 jam 15:00 s/d 16:45 WIB, di Aula Puskesmas.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan kepada 87 remaja dengan materi: “Cara Mengurangi Dismenore Dengan Kompres Air Hangat:

- a. Penyuluhan: metode ceramah dan diskusi dilakukan di awal kegiatan dengan tujuan untuk menjelaskan fisiologis menstruasi sehingga terjadinya dismenore serta cara melakukan kompres hangat.
- b. Demonstrasi cara melakukan kompres hangat. Kompres hangat dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari buli-buli panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri
- c. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan cara mendemonstrasikan cara melakukan kompres hangat dan kemudian dipraktikkan oleh remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dan penyuluhan dilakukam oleh dosen Akbid Darul husada, kegiatan ini dibagi 2 metode yaitu pre test pengetahuan ibu tentang cara mengurangi dismnoreia dan

KIE /demonstrasi cara melakukan kompres hangat

Metode penyuluhan dilakukan dengan cara komunikasi 2 arah sehingga menimbulkan feed back antara keduanya. Penyuluhan ini menjelaskan tentang cara mengurangi dismnorea dan KIE /demonstrasi cara melakukan kompres hangat. Selama kegiatan penyuluhan peserta merespon, melakukan tanya jawab. Dalam sesi ini dijelaskan tata cara melakukan kompres hangat.

Kegiatan pelatihan berjalan dengan baik semua remaja sangat antusias. Kegiatan ini remaja diberi botol berisi air panas yang dibungkus kain dan meletakkan pada bagian yang nyeri.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema Cara Mengurangi Dismenore Dengan Kompres Air Hangat dapat disimpulkan

- a. Pengetahuan remaja bertambah tentang cara mengurangi Dismenore
- b. Remaja merasa mudah melakukan cara mengurangi Dismenore
- c. Kompres Air Hangat efektif untuk mengurangi Dismenore pada remaja

Diharapkan kepada remaja terapi kompres air hangat ini dapat menjadi salah satu cara yang efektif dan mudah yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri haid sehingga tidak mengganggu aktifitas sehari.hari.

5. REFERENSI

- Arisman MB. (2010). Gizi dalam Daur Kehidupan. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Atikah Proverawati. (2017). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Aceh 2019
- Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. (2018). Lifestyle and prevalence of dysmenorrhea among Spanish female university students. *PLoS One*, 13(8), 1-11.
- Kemkes RI. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Vol. 26, Kementerian Kesehatan RI. 2019. p. 285–9.
- Michael et al. (2020). Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. *BMC Women's Health*, 20(4) : 1-8.
- Pusdatin. Infodatin Reproduksi Remaja. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja 1 (2017).
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Vellyza Colin, Buyung Keraman, D. R. (2019).
- Susanna Lehtimaki, & Schwalbe, N. (2019). *Adolescent Health: The missing population in Universal Health Coverage*. 1–32.