

## PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM UPAYA MENINGKATKAN *SELF CARE* DAN KESEHATAN REPRODUKSI DI MADRASAH ALIYAH BAHAUDDIN SIDOARJO

Faridah Umamah<sup>1</sup>, R. Khairiyatul Afyah<sup>2</sup>, Dwinanda Djunaedi<sup>3</sup>, Nurul Maulida<sup>4</sup>, Izmi Azizah<sup>5</sup>

<sup>1,2,4,5</sup> Faculty of Nursing and Midwifery Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>3</sup> Faculty of Medicine Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

umamahfarida@unusa.ac.id<sup>1</sup>, eer@unusa.ac.id<sup>2</sup>, dwinandadjunaedi@unusa.ac.id<sup>3</sup>,

nurulmaulida013.ns17@student.unusa.ac.id<sup>4</sup>, ismiaziziah004.kp18@student.unusa.ac.id<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Menstruasi biasanya datang disertai dengan beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*dismenore*). Nyeri haid berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Nyeri haid merupakan salah satu permasalahan ginekologi yang paling sering terjadi, bisa mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut. Ketidak hadirannya remaja di sekolah akibat nyeri haid mencapai kurang lebih 25%. Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat terganggu dengan proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit untuk berkonsentrasi sebab ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid atau *dismenore*. Teknik non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid salah satunya adalah abdominal stretching exercise dengan kombinasi teknik relaksasi nafas. Teknik ini bermanfaat dalam meningkatkan kekuatan otot, daya tahan serta fleksibilitas sehingga diharapkan bisa mengurangi rasa nyeri haid/*dismenore*.

**Kata kunci:** *dismenore, abdominal stretching exercise, remaja putri*

### PENDAHULUAN

Menstruasi biasanya datang disertai dengan beberapa keluhan salah satunya adalah nyeri haid (*Dismenore*). Nyeri haid biasanya berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Nyeri haid merupakan salah satu permasalahan ginekologi yang paling sering terjadi, bisa mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% dari wanita tersebut. Ketidak hadirannya remaja di sekolah akibat nyeri haid mencapai kurang lebih 25% (Reeder dkk, 2013). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat terganggu dengan proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit untuk berkonsentrasi sebab ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid atau *dismenore*. Oleh karena itu pada usia remaja jika terjadi nyeri haid atau *dismenore* harus ditangani (Nirwana, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi kejadian *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di

negara Finlandia. Prevalensi *dismenore* tertinggi ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami *dismenore* berat (Sulistiyorinin, 2017 dalam Silviani dkk, 2019). Menurut Savitri (2015) dalam Silviani dkk (2019) angka kejadian *dismenore* di Indonesia untuk *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder sebesar 9,36%.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 07 Januari 2021 di MA Bahauddin Ngelom Sidoarjo kepada remaja putri kelas X dan XI yang berjumlah 62 siswi, yang mana didapatkan 42 siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*). Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 siswi, yang mana ada beberapa cara yang dilakukan oleh siswi untuk mengatasi nyeri. Diantaranya yaitu terdapat 4 siswi melakukan istirahat atau tidur untuk mengatasi nyerinya, 5 siswi melakukan minum air hangat untuk mengatasi nyerinya, dan 1 siswi melakukan kompres air hangat dengan dimasukkan ke dalam botol kaca untuk mengatasi nyerinya.

Teknik non farmakologi untuk dapat mengatasi nyeri haid yang sudah dijabarkan, peneliti memilih *Abdominal Stretching Exercise* dan teknik relaksasi nafas dalam untuk

mengatasi dismenore. Kombinasi *Abdominal Streatching Exercise* dan relaksasi nafas dalam dengan cara dilakukannya relaksasi nafas dalam terlebih dahulu selama 5-10 menit. Menurut Arfa (2013) dalam Aningsih dkk (2018) manfaat melakukan relaksasi nafas dalam adalah mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri pada individu tersebut, berkurangnya rasa cemas. Lalu dilanjutkan dengan teknik *Abdominal Streatching Exercise* dilakukan selama 10-15 menit. Menurut Arifiyani (2016) dalam Ardiani & Sani (2020) latihan *Abdominal Streatching* diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan serta fleksibilitas sehingga diharapkan bisa mengurangi rasa nyeri haid/*dismenore*.

## METODE

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan dan demonstrasi langsung kepada remaja putri di MA Bahauddin Ngelom Sepanjang Sidoarjo, ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu :

### 1. Pra Kegiatan

#### a. Rapat strategi pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.

#### b. Survei lokasi

Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.

#### c. Persiapan sarana dan prasarana

Peminjaman zoom serta persiapan teknis pelaksanaan kegiatan

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Responden kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah remaja putri di MA Bahauddin Ngelom Sepanjang Sidoarjo. Untuk pendampingan pada masyarakat, kita bagi dua sesi kegiatan. Distribusi pelaksanaan meliputi kegiatan penyuluhan dan latihan *abdominal stretching*

*exercise* kombinasi relaksasi nafas untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mengenai upaya mencegah dan mengatasi terjadinya dismenore pada remaja putri dan dilanjutkan demonstrasi langsung, kegiatan diskusi serta kegiatan pre test dan post test.

### 3. Pasca Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan dan latihan. Sebelum penyuluhan dan latihan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan ketrampilan awal remaja putri tentang *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas . Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan dan latihan bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman dan ketrampilan remaja putri tentang *abdominal stretching exercise* kombinasi relaksasi nafas sebagai upaya mencegah dan mengatasi terjadinya *dismenore* pada remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat, yaitu Pemberdayaan Remaja Dalam Upaya Meningkatkan *Self Care* Dan Kesehatan Reproduksi Di Madrasah Aliyah Bahauddin Sidoarjo adalah sebagai berikut:

### 1. Gambaran Umum Responden

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan dan pelatihan *abdominal stretching*. Untuk dapat memahami tentang pentingnya penyuluhan tentang dismenorea dan upaya pencegahan dan penanganan terjadinya dismenorea pada remaja putri di MA Bahauddin Ngelom Sepanjang.

Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri Di MA Bahuddin Ngelom Sidoarjo Pada Bulan Maret-April 2021.

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	(%)
1.	11-13	10	23,8
2.	14-16	20	47,6
3.	17-20	12	28,6
Jumlah		42	100

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 42 reponden hamper setengah (47,6%) berusia 14-16 tahun yaitu remaja madya (*middle adolescence*)

## 2. Kegiatan Penyuluhan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan berupa pendidikan dismenorea dan upaya pencegahan dan penanganan terjadinya dismenorea pada remaja putri di MA Bahauddin Ngelom Sepanjang. Harapan pemberian pendidikan kesehatan ini adalah remaja putri dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang pentingnya pemahaman tentang dismenorea dan upaya pencegahan serta penanganan terjadinya dismenorea dengan metode *pre test* dan *post test*.

Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk tentang pendidikan dismenorea dan upaya pencegahan dan penanganan terjadinya dismenorea.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden

No	Pengetahuan	Pre test (%)	Post test (%)
1.	Baik	11.9	95.3
2.	Cukup	16.6	4.7
3.	Kurang	71.5	0
Jumlah		42 (100 %)	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 pre test dan post test penyuluhan yang diikuti sebanyak 42 responden, dapat dinyatakan bahwa hasil pre test tentang pendidikan dismenorea dan upaya pencegahan dan penanganan terjadinya dismenorea sebagian besar pada tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 30 orang (71,4%) dan hasil post test tentang pendidikan dismenorea dan upaya pencegahan dan penanganan terjadinya dismenorea hamper seluruhnya pada tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 40 orang (95,3%). Dilihat dari hasil evaluasi bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

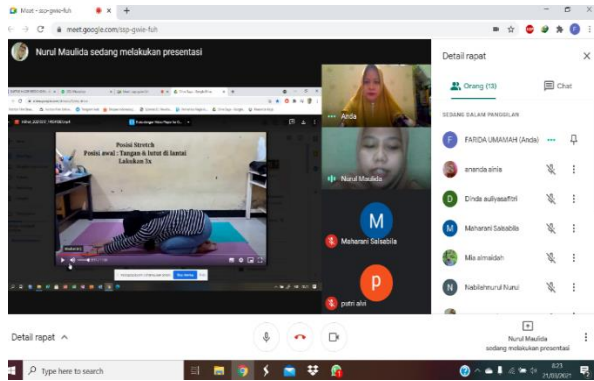
## 3. Kegiatan Latihan Abdominal Strechng

Tabel 3 Distribusi frekuensi Kemampuan melakukan abdominal stretching

No	Kemampuan	Pre test (%)	Post test (%)
1.	Baik	0	100
2.	Cukup	4.8	0
3.	Kurang	95.2	0
Jumlah		42 (100 %)	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 pre test dan post test kemampuan melakukan abdominal stretching sebanyak 42 responden, dapat dinyatakan bahwa hasil pre test tentang kemampuan melakukan abdominal stretching hampir seluruhnya pada kemampuan kurang yaitu sebanyak 40 orang (95,2%) dan hasil post test tentang kemampuan melakukan abdominal stretching seluruhnya pada kemampuan baik yaitu sebanyak 42 orang (100%). Dengan kemampuan yang baik dalam melakukan abdominal stretching diharapkan seluruh responden dapat menerapkannya dalam aktifitas sehari-hari sebagai upaya dalam mencegah dan mengatasi dismenore.



Gambar 1 : Foto kegiatan penyuluhan



Gambar 2 : Foto pelatihan abdominal stretching



Gambar 3 : Foto pelatihan abdominal stretching

#### 4. Luaran Yang Dicapai

Luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Pemberdayaan Remaja Dalam Upaya Meningkatkan *Self Care* Dan Kesehatan Reproduksi Di Madrasah Aliyah Bahauddin Sidoarjo” adalah peningkatan pemahaman tentang dismenorea serta upaya pencegahan dan penanganan terjadinya dismenorea, peningkatan kemampuan melakukan abdominal stretching, serta publikasi jurnal dan HKI.

## SIMPULAN

Pemberdayaan Remaja Dalam Upaya Meningkatkan *Self Care* Dan Kesehatan Reproduksi Di Madrasah Aliyah Bahauddin Sidoarjo bertujuan untuk memberikan wawasan, pengetahuan dan ilmu terkait perawatan kesehatan reproduksi yang diberikan pada saat pengabdian masyarakat (remaja putri).

1. Remaja putri di MA Bahauddin hampir seluruhnya mempunyai pengetahuan yang baik setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore.
2. Remaja putri di MA Bahauddin seluruhnya mampu melakukan abdominal stretching untuk mencegah dan menangani terjadinya dismenore.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Nadlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan support dalam setiap kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y dan Pratiwi, A. 2016. Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Andarmoyo, Sulistyio. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri, Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI.
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). *Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja*. XIII(I), 29–33.
- Haryono, Rudi. 2016. Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga
- Janiwarty, Bethsaida dan Herri Zan Pieter. 2013. Pendidikan Psikologi Untuk Bidan. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kusmiran. E., 2013. Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika
- Kusuma, I O., Jasmawati., Widiastuti, H P. 2019. Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Di SMA Negeri 3 Samarinda. Poltekkes Kemenkes Kaltim. <http://repository.poltekkes->

- [kaltim.ac.id/191/](http://kaltim.ac.id/191/). Diakses pada 04 September 2020
- Lestari, O. (2019). *Efektifitas Senam Dismenore Dan Abdominal Stretching Terhadap Dismenore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1240/>. Diakses pada 17 Desember 2020
- Manuaba, Ida Ayu Chandranits dkk. 2010. Buku ajar penuntun kuliah ginekologi. Jakarta : CV. Trans Info Medika
- Murtiningsih, M., Solihah, L., & Yuniarti, S. (2019). the Effect of Abdominal Stretching Exercise on Dysmenorrhea in Adolescent Girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(3), 247–256. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i3.104>. Diakses pada 03 September 2020
- Patricia A. Potter & Perry, Anne G. 2010. *Fundamental of Nursing: Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. Jakarta : EGC
- Puspita, L., & Anjarwati, T. (2019). Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri ntensitas Nyeri Haid pada Siswi SMK Pelita Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *Wellness and Healthy Magazine*, 1(February), 41–47. Retrieved from <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>. Diakses pada 03 September 2020
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>. Diakses pada 15 September 2020