

Edukasi tentang Intervensi non-Farmakologis dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi pada Siswi SMA Negeri 7 Palu

Education On Non-Pharmaceutical Interventions For Menstrual Pain Management in Female Student SMA Negeri 7 Palu

¹Andi Saifah, ¹Windu Unggun Cahya Jalu Putra, ¹Mursyidah Khairiyah, ¹Mayu Sanlia Samadani, ²Anjar Kusuma Dewi

¹Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu
²Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Palu

Korespondensi: A. Saifah, andi.saifah.untad@gmail.com

Naskah Diterima: 1 September 2023. Disetujui: 30 Oktober 2023. Disetujui Publikasi: 31 Oktober 2023

Abstract. Menstrual pain (dysmenorrhea) is a health problem for young women. It is estimated that 26% of SMA Negeri 7 Palu students experience menstrual pain, which results in numerous complaints and discomfort that interfere with daily activities. The purpose of the service is to provide knowledge and skills about nonpharmacological interventions in dealing with menstrual pain to SMA Negeri 7 Palu students. The service employed an educational method, including counselling about dysmenorrhea and the practice of abdominal stretching exercises and LI4 point acupressure. The service involved 80 participants who were separated into two groups. The first session consisted of students from class XI, and the second included students from class X. Evaluation of knowledge based on the pre-and post-test results and observation technique was used to evaluate abdominal stretching and acupressure skills. The outcomes of this service demonstrated that all activity accomplishments exceeded the success indicator target by 75%, specifically an increase in knowledge score of 88%. The abdominal stretching exercise skills score > 75 points, a total of 95%, with 22.5% in the sufficient category, 63.8% in the good category, and 8.8% in the excellent category. Acupressure skill achievement was divided into 32.5% moderate, 63.8% good, and 8.8% excellent. Participants are encouraged to regularly apply all the knowledge and abilities of nonpharmacological therapy they gain before or during menstruation, and they can assist peers in managing period discomfort.

Keywords: *Menstrual pain, education, abdominal stretching exercises, acupressure.*

Abstrak. Nyeri menstruasi (dismenore) merupakan salah satu masalah kesehatan remaja putri. Diprediksi 26% siswi SMA Negeri 7 Palu mengalami nyeri menstruasi dan menimbulkan berbagai keluhan dan ketidaknyaman yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Tujuan pengabdian adalah memberi pengetahuan dan keterampilan tentang intervensi non-farmakologis dalam mengatasi nyeri menstruasi pada siswi SMA Negeri 7 Palu. Metode pengabdian yang digunakan adalah edukasi meliputi penyuluhan tentang konsep dismenore dan praktik Latihan peregangan perut dan akupressur titik LI4. Peserta edukasi sebanyak 80 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu sesi ke-1 pada siswi kelas XI dan sesi ke-2 pada siswi kelas X. Evaluasi pengetahuan berdasarkan hasil *pre-post test* dan tehnik observasi untuk penilaian keterampilan Latihan peregangan perut dan akupressur. Hasil pengabdian ini menunjukkan semua capaian kegiatan melebihi target indikator keberhasilan sebesar 75% yaitu peningkatan skor pengetahuan sebesar

88%, skor keterampilan latihan peregangan perut > skor 75 sejumlah 95% terdiri dari 22,5% kategori cukup, 63,8% kategori baik dan 8,8% sangat baik, dan capaian keterampilan akupressur terdiri dari 32,5% kategori cukup, 63,8% kategori baik dan 8,8% kategori baik sekali. Semua pengetahuan dan keterampilan terapi nonfarmakologis yang diperoleh peserta diharapkan diaplikasikan secara rutin menjelang atau saat menstruasi dan dapat membantu teman sebaya dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: *Nyeri menstruasi, edukasi, latihan peregangan perut, akupressur.*

Pendahuluan

Kelompok remaja merupakan salah satu agregat sasaran pelayanan keperawatan kesehatan komunitas melalui upaya prevensi primer, sekunder maupun tersier. Remaja adalah aset dan generasi penerus bangsa. Remaja selama masa pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan penanganan yang baik termasuk permasalahan kesehatan reproduksi. Nyeri menstruasi (Dismenore) merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Berdasarkan data WHO (2017) angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata dari 50% perempuan disetiap negara (Syafriani, 2021), 80% terjadi pada remaja dan 40% diantaranya skala berat (Nagy & Khan, 2022). Kementerian Kesehatan (2016) menjelaskan bahwa prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dzia, 2021).

Dampak yang ditimbulkan dismenore berdasarkan literatur review oleh Dzia (2021) adalah gangguan aktivitas belajar, bahkan tidak masuk sekolah, kerugian ekonomi karena harus membeli obat, tidak bekerja, dan dampak psikologis berupa ketidaknyaman, kegelisahan, konflik emosional dan uring-uringan tanpa sebab yang jelas. Keluhan lain seperti mual, muntah, nyeri kepala, diare, keletihan, hipersensitif terhadap suara, cahaya dan sentuhan, disorientasi, pusing dan sinkop (Lewis dkk., 2014).

Dismenore dapat diatasi dengan intervensi farmakologi dan non-farmakologi. Pada asuhan keperawatan diutamakan intervensi non-farmakologi, namun jika sudah nyeri hebat atau ada komplikasi dianjurkan ke dokter untuk mendapatkan intervensi farmakologis. Hasil penelitian Saifah (2020) membuktikan salah satu intervensi non-farmakologis yaitu latihan peregangan perut efektif mengatasi intensitas, durasi dan radiasi nyeri menstruasi pada remaja awal di SMPN 5 Palu. Latihan yang teratur menghambat sekresi kadar prostaglandin dan meningkatkan pengeluaran endorfin yang berefek pada penurunan nyeri menstruasi dan meningkatkan kebugaran (Saifah, 2019). Latihan ini sangat mudah dilakukan, kapan saja dan dimana saja.

Terapi non-farmakologis lain yang cukup efektif mengatasi nyeri menstruasi dan sangat mudah dilakukan adalah akupressur (Children's Hospital Colorado, 2020; Nasrul, 2022). Studi literatur membuktikan bahwa akupressur efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan titik SP6, SP8, LI4, LIV3/LR3, RN4 Dzia (2021) dan rekomendasi dari (Kemenkes RI, 2011) untuk petugas Puskesmas adalah titik LI4, CV4, CV3, ST36, SP6.

Salah satu SMA yang mempunyai siswa perempuan lebih banyak dari siswa laki-laki adalah SMA 7 Pantoloan yaitu 415 siswa laki-laki (42,30%) dan 566 siswa Perempuan (57,70%). Terdapat 38 orang siswi kelas 11 yang menyampaikan ke Pengabdian terkait keluhan nyeri menstruasi yang sangat mengganggu mereka, diperberat dengan pembelajaran sampai sore sehingga ada beberapa siswa yang tidak masuk sekolah karena tidak mampu menahan sakit pada perut bawah, kemaluan dan pinggang, harus istirahat di rumah, tidak konsentrasi dalam belajar karena tidak "mood" dan ingin rebahan. Para siswa mengatakan kemungkinan masih banyak teman mereka dan adik kelas yang juga mengalami nyeri menstruasi. Hasil

laporan dari siswi dan kepala sekolah SMA 7 diperkirakan siswi yang mengalami nyeri menstruasi sebesar 26%.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah menambah pengetahuan dan keterampilan para siswi SMA Negeri 7 Palu tentang intervensi non farmakologis (latihan peregangan perut dan akupressur) dalam mengatasi nyeri menstruasi yang dialaminya.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di aula SMA Negeri 7 Palu pada tanggal 28 Juli dan 04 Agustus 2023.

Khalayak Sasaran. Khalayak yang menjadi peserta pada pelaksanaan pengabdian adalah siswi yang mengalami nyeri menstruasi minimal 80 peserta yang dipilih oleh guru OSIS. 40 peserta kelas XI pada Sesi 1 dan 40 peserta kelas X pada Sesi 2.

Metode Pengabdian. Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukasi berupa penyuluhan dan praktik. Sebelum penyuluhan dilakukan pre tes. Materi penyuluhan tentang konsep dismenore meliputi pengertian, tanda gejala, dampak, klasifikasi, faktor risiko, penyebab, penanganan dismenore berdasarkan hasil riset dengan menggunakan buku saku sebagai media pembelajaran. Praktik pertama adalah akupressur menggunakan titik LI4, dimulai dengan mengajarkan cara menentukan lokasi titik LI4 dan cara pemijatan yang benar. Selanjutnya setiap peserta dievaluasi cara menentukan titik LI4 yang benar dan melakukan pemijatan terhadap teman masing-masing (berpasangan). Praktik kedua adalah latihan peregangan perut (6 gerakan). Instruktur (pengabdi) mendemonstrasikan setiap gerakan kemudian diikuti oleh peserta sampai selesai. Latihan dilakukan dua kali bersama instruktur. Penilaian gerakan secara berkelompok melalui observasi dari Tim Pengabdi.

Indikator Keberhasilan. Indikator tingkat keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini adalah minimal 75% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dari *pre-post test*, minimal 70% peserta mendapat skor ≥ 6 untuk ranah pengetahuan setelah penyuluhan dan minimal 75% peserta mendapat skor >75 untuk ranah psikomotor (latihan peregangan perut dan akupressur).

Metode Evaluasi. Metode evaluasi yang digunakan dalam edukasi ini adalah menggunakan kuesioner *pre-post test* (10 pertanyaan) yang dibagikan sebelum dan setelah penyuluhan untuk kedua sesi. Penilaian praktik latihan peregangan perut dan akupressur menggunakan lembar observasi. Kategori pengetahuan terdiri dari rendah (skor 0-5), cukup (skor 6-7), tinggi (skor 8-10). Kategori psikomotor (praktik) terdiri dari tidak baik (skor < 75), cukup (skor 76-85), baik (skor 86-95), sangat baik (skor >96).

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Edukasi

Kegiatan pengabdian berupa edukasi tentang intervensi non farmakologis dismenore untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi SMA Negeri 7 Palu dalam mengatasi nyeri menstruasi yang dialami. Kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan berupa pembuatan buku saku, soal *pre-post test*, lembar observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah dua hari sebelum pelaksanaan kegiatan. Sesi 1 dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2023 jam 07.15 – 10.00 wita di aula sekolah dengan 40 peserta dari kelas XI. Sesi 1 dibuka oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan. Sesi 2 dilaksanakan pada tanggal 04 Agustus 2023 jam 07.15-10.00 di aula sekolah tanpa ada pembukaan dari pihak sekolah. Setiap sesi setelah perkenalan dari Tim Pengabdi dilakukan pembagian buku saku dan pengisian kuesioner *pre test* dan skala nyeri menstruasi terlebih dahulu. Penyuluhan tentang

konsep dismenore oleh Mursyidah S,Kep.,MPH (Gambar 1). Materi penyuluhan tentang konsep dismenore meliputi pengertian, tanda gejala, dampak, klasifikasi, faktor risiko, penyebab, penanganan dismenore berdasarkan hasil riset dengan menggunakan buku saku sebagai media pembelajaran.

Praktik akupressur oleh Mayu,S.Tr.Kep.,M.Tr.Kep yang difokuskan pada titik LI4. Lokasi titik LI4 adalah tonjolan otot tertinggi pada punggung tangan ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Penekanan bisa dilaksanakan tiap penderita merasakan nyeri yakni 6 kali dalam 30 menit melalui rentang pemberian terapi 30 detik hingga 120 detik (Gambar 2). Akupressur Titik LI4 dapat juga digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri lainnya seperti sakit kepala, sakit ulu hati, sakit perut dan gangguan pencernaan seperti sembelit, diare, perut kembung (Linguist, R., Tracy, M.F., Snyder, 2018 dan Kemenkes RI, 2011). Tim pengabdian mengobservasi setiap peserta cara menentukan titik akupressur yang tepat dan peserta langsung memijat ke tim pengabdian, selanjutnya peserta berpasangan untuk saling memberi akupressur.



Gambar 1. Penyuluhan tentang dismenore dan cara mengatasinya



Gambar 2. Praktik akupressur pada titik LI4

Praktik Latihan Peregangan Perut oleh Ns. Andi Saifah dibantu oleh seorang mahasiswa (Gambar 3). Sebelum latihan, peserta mengatur jarak atau membentuk lingkaran, instruktur dan demonstran di tengah. Latihan diawali dengan duduk bersila sambil latihan menarik nafas dan menghembuskan secara perlahan sebanyak 7 kali. Terdapat 6 gerakan yaitu *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *buttock/hip stretch*, *abdominal strengthening curl up*, *lower abdominal strengthening*, dan *bridge position*. Terdapat 4 siswa (sesi 1), 14 siswa (sesi 2) yang tidak menggunakan pakaian olahraga sehingga tidak fleksibel dalam melakukan gerakan. Namun sebagian besar siswa terlihat antusias berlatih. Terdapat 3 orang Guru ikut latihan peregangan perut pada Sesi ke-2 (Gambar 4)



Gambar 3. Praktik latihan peregangan perut (gerakan ke-1”Cat Stretch”)



Gambar 4. Keterlibatan guru dalam praktik latihan peregangan perut

Setelah latihan kedua keterampilan intervensi non-farmakologis dilakukan, dilanjutkan penilaian secara observasi untuk mengukur capaian keterampilan yang diajarkan. Sebelum kegiatan pengabdian ditutup, dilakukan pengisian kuesioner *post test*. Karakteristik dan hasil evaluasi pengetahuan dan keterampilan intervensi non-farmakologis menunjukkan bahwa peserta terbanyak pada kelompok umur 16 tahun 33 orang (41,3%), hampir sebagian mengalami skala ringan dismenore sebanyak 37 orang (46,3%), 68 orang (85%) pengetahuan rendah sebelum edukasi,

43 orang (53,8%) pengetahuan sedang setelah edukasi, 71 orang (88,8%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah edukasi, masing-masing 51 orang (63,8%) kategori baik pada latihan peregangan perut dan akupressur. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik dan Hasil Evaluasi Edukasi Siswi SMA Negeri 7 Palu (n=80)

| Karakteristik dan Kriteria Evaluasi | n | % |
|-------------------------------------|----|------|
| Kategori Umur | | |
| 14 tahun | 3 | 3,8 |
| 15 tahun | 29 | 36,3 |
| 16 tahun | 33 | 41,3 |
| 17 tahun | 15 | 18,8 |
| Skala dismenore (1-10) | | |
| Ringan (skor 1-3) | 37 | 46,3 |
| Sedang (skor 4-6) | 27 | 33,8 |
| Berat (skor 7-9) | 12 | 15,0 |
| Berat sekali (skor 10) | 4 | 5,0 |
| Pengetahuan (<i>pre test</i>) | | |
| Rendah (skor 0-5) | 68 | 85 |
| Sedang (skor 6-8) | 12 | 15 |
| Tinggi (skor 9-10) | - | - |
| Pengetahuan (<i>post test</i>) | | |
| Rendah (skor 0-5) | 24 | 30,0 |
| Sedang (skor 6-8) | 43 | 53,8 |
| Tinggi (skor 9-10) | 13 | 16,3 |
| Perubahan Skor Pre-Post tes | | |
| Turun | 4 | 5,0 |
| Tetap | 5 | 6,3 |
| Naik | 71 | 88,8 |
| Latihan Peregangan Perut | | |
| Tidak baik (< skor 76) | 4 | 5,0 |
| Cukup (skor 76- 85) | 18 | 22,5 |
| Baik (Skor 86-95) | 51 | 63,8 |
| Sangat Baik (skor > 95) | 7 | 8,8 |
| Akupressur | | |
| Tidak baik (< 76) | - | - |
| Cukup (skor 76-85) | 26 | 32,5 |
| Baik (skor 86-95) | 51 | 63,8 |
| Sangat Baik (skor > 95) | 3 | 3,8 |

Sumber : data primer yang diolah, Agustus 2023

B. Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan hasil *pre-post test* dan peningkatan keterampilan berdasarkan standar skor yang telah ditetapkan. Peningkatan skor ranah pengetahuan sebesar 88% peserta (target 75%), sedangkan capaian skor ≥ 6 sebesar 70,1% (target 70%). Peningkatan pengetahuan ini sudah melampaui target, meskipun belum maksimal.

Kemungkinan penyebabnya adalah sebagian peserta kurang fokus karena posisi duduk melantai tanpa karpet, tidak menggunakan LCD hanya menggunakan buku saku sehingga sebagian sibuk dengan membaca buku saku, sebagian terlihat sekali-bercerita sama teman.

Keberhasilan ranah psikomotor dengan target skor >75 sebesar 75%, capaian untuk keterampilan latihan peregangan perut melebihi target sebesar 95%, dan capaian keterampilan akupressur melebihi target sebesar 100%. Pada sesi demonstrasi, latihan akupressur dan latihan peregangan perut, semua peserta antusias berlatih karena praktik merupakan keterampilan baru bagi mereka. Gerakan lebih fleksibel dan lebih santai pada kelompok Sesi 1 karena pada umumnya peserta menggunakan pakaian olah raga dan membentuk posisi lingkaran. Semua peserta dapat melihat gerakan instruktur dengan jelas dan mereka juga saling bertatap muka dan senyum. Pada Sesi ke-2 terdapat 14 peserta yang tidak menggunakan baju olahraga sehingga gerakan kurang fleksibel, namun mereka tetap semangat berlatih. Semua anggota pengabdian (6 orang) menjadi fasilitator dan langsung memperbaiki gerakan jika kurang tepat. Terdapat 3 orang guru yang terlibat dan ikut mempraktikkan latihan tersebut sehingga menambah antusiasme siswa mempraktikkan latihan peregangan perut.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja ini dalam mengatasi nyeri menstruasi pasca edukasi, seyogyanya peserta tersebut dapat diberdayakan sebagai konselor remaja atau peer edukator terkait kesehatan reproduksi termasuk masalah dismenore. Keterampilan komunikasi dan keterampilan sosial remaja yang baik sangat diperlukan sebelum dijadikan sebagai konselor atau edukator untuk mengurangi kesalahpahaman antar sesama (Isni dkk., 2021).

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terapi non-farmakologis dalam mengatasi nyeri menstruasi pada Siswi SMA Negeri 7 Palu. Diharapkan kepada peserta untuk mengaplikasikan latihan peregangan perut secara rutin menjelang menstruasi dan saling memberi akupressur sesama teman serta berbagi kepada teman sebaya lainnya. Disarankan kepada bidang kesiswaan untuk membentuk kader kesehatan sekolah khusus peserta yang telah dilatih dalam rangka membantu siswa lain yang mengalami nyeri menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran yang memberikan dana DIPA Fakultas tahun 2023 dan LPPM Universitas Tadulako sebagai pengelola Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat serta Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Palu dan seluruh jajarannya sebagai mitra Tim Pengabdian.

Referensi

- Children's Hospital Colorado. (2020). *Dysmenorrhea: Painful Periods* | ACOG. Acog.Org. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods>
- Dzia, A. G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. *Program Studi S1 Ilm Keperawatan Faklta Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang 2021*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2841>
- Isni, K., Nurfatona, W. Y., & Nisa, K. (2021). Pola Komunikasi dan Keterampilan Sosial Remaja di Era Digital. *Panrita Abdi*, 5(4), 681–689.
- Kemendes RI. (2011). *Orientasi Akupressur Bagi Petugas Kesehatan*.
- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., & Bucher, L. (2014). *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems*, 9th Edition. In

Elsevier (Issue 2 مجلد).

- Linguist, R., Tracy, M.F., Snyder, M. (2018). *Complementary and Alternative Therapies in Nursing* (8th editio). Springer Publishing Company, LLC.
- Nagy, H., & Khan, M. A. (2022). *Dysmenorrhea - StatPearls - NCBI Bookshelf*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
- Nasrul, N. W. (2022). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/372/bahaya-perokok-pasif
- Saifah, A. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Perut Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Awal. *Healthy Tadulako*, 5(2), 18–28.
- Saifah, A. (2020). Pengaruh Latihan Peregangan Perut Terhadap Karakteristik Nyeri Menstruasi Remaja Awal. *Faletahan Health Journal*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i1.82>.
- Syafriani, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2020. In *Jurnal Ners* (Vol. 5, Issue 1, pp. 32–37). <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1676>.

Penulis:

Andi Saifah, Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. E-mail: andi.saifah.untad@gmail.com

Windu Unggun Cahya Jalu Putra, Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. E-mail: [windukusuma70@gmail.com](mailto:windikusuma70@gmail.com)

Murshidah Khairiyah, Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. E-mail: Shiymursyidah@gmail.com

Mayu Sanlia Samadani, Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. E-mail: mayusamadani@gmail.com

Anjar Kusuma Dewi, Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, E-mail : anjardewi.kusuma@gmail.com

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Saifah, A., Putra, W.U.C.J., Khairiyah, M., Samadani, M.S., & Dewi, A.K. (2023). Edukasi tentang intervensi Nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri menstruasi pada Siswi SMA 7 Pantoloan Kota Palu. *Jurnal Panrita Abdi*, 7(4), 841-848.