

Penyuluhan Kesehatan Tentang Dismenorhea di SMPN 1 Madapangga Kabupaten Bima

¹Nur Fitriyah, ¹Nurlaila Fitriani, ¹Ade Sriwahyungsih
^{1,2,3} Program Studi D III Kebidanan, Stikes Yahya Bima

Korespondensi: fitry.nurfitriyah91@gmail.com

Abstract: Adolescents in every country have an important role in the development of the country. Because teenagers are an important asset as the successor to a better generation. To create a better generation, young people must carry out positive activities for their progress. During adolescence, rapid development occurs, causing rapid changes in the process of physical, cognitive and psychosocial growth. Sexual maturity occurs and the achievement of an adult form. In line with physical and psychological changes, adolescents need to know about how to adapt to the changes that occur in themselves. During this period, young women will also be able to experience Pre Menstrual Syndrome (PMS). However, especially young women still have many obstacles to carry out their daily activities, because of dysmenorrhea. This service is carried out at SMPN 1 Madapangga. The method of service is by Lectures / counseling, discussions and questions and answers. As a result of the dedication, we got the enthusiasm of active participants in asking questions. Participants said their knowledge increased about dysmenorrhea

Keywords : Community Service, Counseling, Dysmenorrhea

Abstrak: Remaja di setiap negara mempunyai peranan penting dalam perkembangan negara. Karena remaja merupakan aset yang penting sebagai penerus generasi yang lebih baik. Untuk menciptakan generasi yang lebih baik, para remaja harus menjalankan aktivitas yang positif untuk kemajuan mereka. Pada masa remaja terjadi perkembangan yang pesat sehingga menyebabkan adanya perubahan-perubahan yang cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Terjadi kematangan seksual dan tercapainya bentuk dewasa. Sejalan dengan perubahan fisik serta psikologis, maka remaja perlu tahu tentang bagaimana cara beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada diri mereka. Pada masa remaja ini, remaja putri akan mengalami menarche yaitu menstruasi pertama. Selama periode menstruasi ini, remaja putri juga akan bisa mengalami Pre Menstrual Syndroms (PMS). Namun khususnya remaja putri masih mempunyai banyak halangan untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari, karena adanya dismenorhea. Pengabdian ini dilakukan di SMPN 1 Madapangga. Metode pengabdian yakni dengan ceramah/penyuluhan, diskusi dan tanya jawab. Hasil pengabdian, kami mendapat antusias peserta aktif dalam bertanya. Peserta mengatakan pengetahuannya bertambah tentang dismenorhea.

Kata Kunci : Pengabdian Masyarakat, Penyuluhan, Dismenorhea

PENDAHULUAN

Remaja di setiap negara mempunyai peranan penting dalam perkembangan negara. Karena remaja merupakan aset yang penting sebagai penerus generasi yang lebih baik. Untuk menciptakan generasi yang lebih baik, para remaja harus menjalankan aktivitas yang positif untuk kemajuan mereka¹. Usia remaja merupakan usia aktualisasi diri atau proses pencarian jati diri, maka tidak heran banyak remaja-remaja kita memiliki aktifitas fisik yang tinggi serta ada kecenderungan untuk mencontoh perilaku dan pola hidup orang-orang yang mereka idolakan².

Pada masa remaja terjadi perkembangan yang pesat sehingga menyebabkan adanya perubahan-perubahan yang cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Terjadi kematangan seksual dan tercapainya bentuk dewasa. Pada saat proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh, misalnya peningkatan timbunan lemak pada anak perempuan. Pada masa remaja mengalami perubahan besar mengenai fungsi rohaniah dan jasmaniah tertentu seperti kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan dan keindahan³. Sejalan dengan perubahan fisik serta psikologis, maka remaja perlu tahu tentang bagaimana cara beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada diri mereka. Pada

masa remaja ini, remaja putri akan mengalami Pre Menstrual Syndrom (PMS)⁴.

Namun khususnya remaja putri masih mempunyai banyak halangan untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari, karena adanya dismenorea yang menjadi masalah bagi remaja putri setiap datang waktu haid/menstruasi terutama apabila terjadi dismenorea berat⁵.

Pentingnya pendidikan kesehatan tentang dismenorhea memotivasi tim pengabdian Masyarakat untuk melakukan penyuluhan kepada para siswa remaja. Kegiatan ini didukung oleh penelitian Asih dengan hasil penelitian adanya pengaruh penyuluhan dan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang dismenorhea⁶.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dengan metode penyuluhan, diskusi dan tanya jawab, berikut kami lampirkan agenda kegiatan pengabdian.

Tabel 1 : Planning of Action (POA)

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan :	
		1. Memberi salam	1. Menjawab salam
		2. Menjelaskan tujuan pembelajaran.	2. Mendengarkan dan memperhatikan
2	35 menit	3. Menyebutkan materi / pokok bahasan yang akan disampaikan	
		Pelaksanaan :	
		Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur.	
3.	20 menit	Materi :	Menyimak, memperhatikan
		1. Definisi dismenorhea	
		2. Dampak akibat dismenorhea	
4.	5 menit	Evaluasi :	
		Meminta kepada warga menjelaskan atau menyebutkan kembali tentang:	Bertanya dan menjawab pertanyaan.
		1. Definisi dismenorhea	
4.	5 menit	2. Dampak akibat dismenorhea	
		Penutup :	
		1. Mengucapkan terimakasih atas peran peserta	Menjawab salam
		2. Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam.	

Kriteria Evaluasi

Evaluasi struktur

Peserta ikut dalam kegiatan penyuluhan tentang dismenorhea

Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di SMPN 1 Madapangga

Pengorganisasian penyuluhan dilakukan 2 hari sebelumnya

Evaluasi proses

Peserta antusias terhadap materi penyuluhan
Peserta tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai
Peserta terlibat aktif dalam kegiatan penyuluhan

Evaluasi hasil

Peserta dapat mengetahui dengan baik tentang dismenorhea
Peserta dapat mengetahui tentang dampak akibat dismenorhea

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan

Persiapan dilakukan dengan menyampaikan kepada mitra apa yang akan dilakukan, kemudian tim melakukan pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta menyiapkan alat yang akan digunakan misalnya laptop, LCD.

Tahap pelaksanaan

Kami datang di SMPN 1 Madapangga untuk melakukan persiapan, menata tempat yang akan digunakan. Peserta berkumpul ditempat yang diarahkan oleh para anggota dan mahasiswa. Kegiatan diawali dengan membuka acara kegiatan penyuluhan, dilanjutkan dengan menyampaikan materi penyuluhan serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi.

Pengetahuan peserta mengenai dismenorhea sangatlah kurang, terbukti saat proses penyuluhan dilakukan, penyaji sesekali bertanya tentang apa itu dismenorhea dan mereka menjawab tidak tau serta belum pernah mendapat penjelasan mengenai dismenorhea. Penelitian di Kecamatan Semarang Barat menemukan bahwa Terdapat pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan siswi tentang dismenorhea⁷.

Penyuluhan juga sebagai upaya bertukar pikiran dengan peserta sehingga informasi bisa saling bertambah disertai dengan pengetahuan. Tidak lupa juga kami mengingatkan untuk mematuhi protokol kesehatan sangatlah penting terutama disaat pandemi covid-19 seperti sekarang ini, mudah menular sehingga kami dari tim pengabdian juga mengingatkan hal ini, sejalan dengan itu penelitian Amir juga mengingatkan pentingnya penyuluhan⁸. Penyuluhan ini kami lakukan dengan protokol kesehatan yang ketat, karena kami memahami bahwa sekarang adalah musim pandemic sehingga memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak adalah langkah preventif mencegah penularan virus⁹.

KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan penyuluhan untuk menambah pengetahuan peserta mengenai dismenorhea, dapat kami tarik kesimpulan bahwa sebagian besar peserta tidak mengetahui tentang dismenorhea dan dampak apa yang timbul akibat dismenorhea. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan tentang dismenorhea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada kepala sekolah, para guru dan para peserta serta pihak yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andrews G. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi. 2.
2. Herawati R. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. J UPP. 2017;
3. Alatas F LTA. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. Majority. 2016;5(mor 3).
4. Novia I. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer. :96–103.
5. Fatmawati D. "Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi SMK Negeri 11 Semarang)." J Kesehat Masy. 2016;4(mor 3).
6. Asih F. Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorhea Dengan Pengetahuan Penanganan Dismenorhea Siswi Kelas X-Xi Madrasah Aliyah Swasta Al- Amiin Kp.Pajak Kec.Na Ix-X Kab.Labuhan batu Utara. 2019.
7. Indriasari, Esmeralda N. Pengaruh Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Diare Pada Anak Di Puskesmas Batu Aji Kota Batam 2018. Zo Kedokt. 2019;9(2):53–61.
8. Amir H, Agus AI, Irfan M, Bima M, Ad IA, Hafid MF, et al. Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan Covid-19 di Desa Lonjoboko Kabupaten Gowa. 2021;1(01):1–4.
9. Amir H, Sudarman S, Batara AS, Asfar A. Covid19 pandemic: management and global response. J Kesehat Lingkung. 2020;12:121–8.