

SENAM DISMENOREA MENGURANGI NYERI HAID

Ima Syamrotul Muflihah¹
Program Studi Kebidanan DIII
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto
ima.syamrotul@gmail.com

ABSTRAK

Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche). Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid bahkan selama haid. Empat puluh hingga tujuh puluh persen wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 persen mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan survey yang dilakukan di MTs Muhammadiyah Jatiwinangun menunjukkan sebagian besar siswi menyampaikan mengalami nyeri saat haid 80%, dan mengatakan terganggu 50%. Penerapan senam dismenorea untuk mengurangi nyeri haid dengan metode learning by doing yaitu belajar dengan mempraktekannya. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang nyeri haid dan senam dismenorea mengurangi nyeri haid.

Kata kunci: *senam dismenorea, nyeri haid, remaja putri.*

PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche).

Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Pada umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid bahkan selama haid. Nyeri perut saat haid (dismenorea) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda. Nyeri haid adalah keluhan ginekologis yang paling sering terjadi pada wanita. Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Keluhan berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Nyeri haid dapat dibagi menjadi 2 yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer didefinisikan sebagai nyeri kram yang berulang yang terjadi saat menstruasi tanpa ada kelainan patologik pada pelvis. Nyeri haid sekunder adalah nyeri saat haid yang didasari oleh adanya kelainan patologik pada pelvis, contohnya endometriosis.

Nyeri haid primer biasanya mulai saat usia remaja, saat dimana siklus ovulasi mulai teratur. Penyebab nyeri haid primer sampai saat ini masih belum jelas, tetapi beberapa teori menyebutkan 2 bahwa kontraksi miometrium akan menyebabkan iskemia pada uterus sehingga menyebabkan rasa nyeri. Kontraksi miometrium tersebut disebabkan oleh sintesis prostaglandin. Prostaglandin disebut dapat mengurangi atau menghambat sementara suplai darah ke uterus, yang menyebabkan uterus mengalami kekurangan oksigen sehingga menyebabkan kontraksi miometrium dan terasa nyeri.

Sebagian wanita merasakan nyeri haid terutama yang memiliki tingkat stress tinggi. Salah satu diantaranya adalah siswi sekolah dasar menengah dimana mereka baru masuk fase baru tetapi belum dapat mengendalikan kegiatan yang begitu membuat penat, sehingga belum dapat manajemen rasa nyeri yang dirasakan sehingga perlu diberikan pelatihan yang efektif untuk mengurangi nyeri haid. Berdasarkan survey yang dilakukan di MTs Muhammadiyah Jatiwinangun menunjukkan sebagian besar siswi mengatakan mengalami nyeri saat haid 80%, dan mengatakan terganggu 50%.

METODE

Penerapan program IbM yang ditawarkan di MTS Muhammadiyah Purwokerto adalah penerapan senam dismenorea untuk mengurangi nyeri haid dengan metode learning by doing (belajar dengan mempraktekannya). Transfer IPTEK dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan dan praktek komunikasi.

Tahap-tahap kegiatan yang direncanakan dalam program IbM ini adalah :

- Persiapan program IbM meliputi survey ke Guru Bimbingan Konseling, koordinasi dan pengurusan izin dengan instansi terkait (Pemerintah, Institusi)
- Pelatihan senam dismenorea pada siswi MTS Muhammadiyah Jatiwinangun Purwokerto
- Follow up untuk kegiatan senam dismenorea untuk mengurangi nyeri haid

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memudahkan pembahasan mengenai hasil yang dicapai dalam kegiatan ini maka pembahasan akan dilakukan berdasarkan tahapan yang dilakukan.

1. Pendidikan Kesehatan Tentang Nyeri Haid

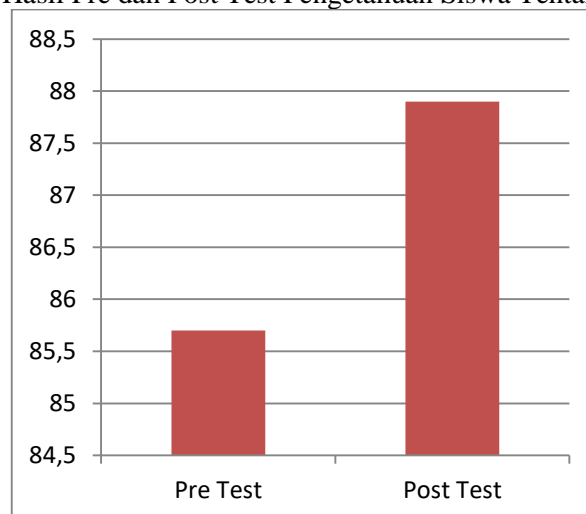
Pendidikan kesehatan dilaksanakan setelah dilakukan koordinasi tim dengan pihak sekolah. Kegiatan dilaksanakan di MTs Muhammadiyah Purwokerto dihadiri oleh guru BK, guru kelas, dan siswa sejumlah 16 orang. Materi yang disampaikan antara lain:

- Pengertian Nyeri Haid
- Penyebab Nyeri Haid
- Klasifikasi Nyeri Haid
- Penatalaksanaan Nyeri Haid

Pemberian pendidikan kesehatan dimulai dengan mengukur pengetahuan awal siswa tentang nyeri haid menggunakan pre-test. Selanjutnya dilaksanakan pemberian pendidikan kesehatan atau materi tentang nyeri haid.

Selama pemberian pendidikan kesehatan berlangsung peserta aktif berpartisipasi dan bertanya hal-hal terkait siklus menstruasi yang belum banyak dipahami. Diskusi dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil. Tiap kelompok didampingi oleh dosen dan mahasiswa. Proses diskusi membahas hal yang perlu dilakukan selama siklus menstruasi. Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan diakhiri dengan post-test. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang nyeri haid.

Diagram 1. Hasil Pre dan Post Test Pengetahuan Siswa Tentang Nyeri Haid



2. Pelatihan Senam Disminorhea Mengurangi Nyeri Haid

Setelah mengikuti pendidikan kesehatan tentang nyeri haid, siswa melanjutkan kegiatan dengan melaksanakan senam disminorhea. Jumlah siswa yang mengikuti pelatihan sebanyak 16 orang dari 2 kelas. Masing-masing siswa melaksanakan senam sesuai arahan tim kebidanan.

Pelatihan senam disminorhea dilaksanakan 1 hari di MTs Muhammadiyah Jatiwinangun Purwokerto dan disarankan akan diulangi dilaksanakan dirumah pada saat akan menstruasi sehingga mencegah adanya nyeri haid. Karena keterbatasan waktu, pelatihan senam disminorhea dilakukan 1 kali pertemuan yang dihadiri 16 siswa. Selama pendampingan pelatihan senam disminorhea tidak ditemukan kesulitan maupun masalah dan dapat dijadikan pengalihan rasa nyeri haid yang dikeluhkan sehingga senam disminorhea efektif mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Siswi yang melaksanakan senam disminorhea melakukan komunikasi dengan tim kebidanan kapan waktu yang paling tepat dilaksanakan senam disminorhea dirumah. Kegiatan pelatihan senam disminorhea ini selanjutnya dimonitoring oleh guru BK MTs Muhammadiyah Jatiwinangun Purwokerto.

Foto Kegiatan:



KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penerapan pengabdian kepada masyarakat antara lain: Peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa MTs Muhammadiyah Jatiwinangun Purwokerto tentang nyeri haid dan senam dismenorea. Peningkatan komunikasi guru dan siswi terkait kesehatan reproduksi terutama siklus menstruasi dan nyeri haid. Kontribusi dalam monitoring pelatihan senam disminorhea dapat menjadi tata laksana awal kelainan dalam kesehatan reproduksi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak IM. 1995. *Maternity nursing*. 4th ed. New york: Mosby.
Chandra, B. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC.
Cunningham, G.F, Gant, N.F, Leveno, K.J. 2005. *Obstetri Williams*, Edisi 21. (Huriawati, Penerjemah). Jakarta: EGC.
Emilia O. 2008. *Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka cendekias.

-
- Henderson, C dan Jones, K. 2005. Buku Ajar Konsep Kebidanan. (Devi Yulianti, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Hendrik. 2006. Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Hidayat, A.A. 2011. Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A.A. 2006. Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika.
- Maulana HDJ.2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Mighwar, M. 2006. Psikologi Remaja. Bandung: CV Pustaka Ceria.
- Notoatmodjo S.2003. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. Pendekatan Praktis: Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta: CV Sagung Setya.
- Prawirohardjo, S. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka