
PENDIDIKAN KESEHATAN DISMENORHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMK BHAKTI HUSADA BREBES

Tatirah*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes
tati.alma@gmail.com

Abstrak

Dismenorhea adalah nyeri saat menstruasi atau kram menstruasi. Penyebab dismenorhea adalah ketika zat kimia yang disebut prostaglandin membuat rahim berkontraksi (menggencang) terlalu kuat, hal ini dapat menekan pembuluh darah di dekatnya, memotong suplai oksigen ke jaringan otot. Banyak perempuan yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda gejala suatu penyakit seperti Endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya punya keturunan. Pengetahuan remaja tentang dismenorhea yang masih kurang, sehingga remaja kurang mampu menangani masalah dismenorhea yang dialaminya. Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang dismenorhea dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan evaluasi pre dan post-test. Setelah kegiatan pendidikan kesehatan selesai, diperoleh hasil peningkatan pengetahuan pada remaja putri tentang Dismenorhea.

Kata Kunci: Dismenorhea, Remaja Putri, Pendidikan Kesehatan

Dysmenorrhea is pain during menstruation or menstrual cramps. The cause of dysmenorrhea is when chemicals called prostaglandins make the uterus contract (tighten) too strongly, this can compress nearby blood vessels, cutting off the oxygen supply to muscle tissue. Many women consider menstrual pain to be normal, even though severe menstrual pain can be a symptom of a disease such as endometriosis which can make it difficult to have children. Adolescents' knowledge about dysmenorrhea is still lacking, so adolescents are less able to deal with the dysmenorrhea problems they experience. Efforts to increase knowledge about dysmenorrhea are carried out by providing health education using lecture methods and pre and post-test evaluations. After the health education activities were completed, results were obtained in increasing knowledge among young women about Dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Health Education*

PENDAHULUAN

Dismenorhea adalah nyeri saat menstruasi atau kram menstruasi. Penyebab dismenorhea atau kram menstruasi adalah ketika zat kimia yang disebut prostaglandin membuat rahim berkontraksi (menggencang) terlalu kuat, hal ini dapat menekan pembuluh darah di dekatnya, memotong suplai oksigen ke jaringan otot. Hal itulah yang menyebabkan rasa sakit yang hebat. Masih banyak perempuan yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda gejala suatu penyakit misalnya Endometriosis yang bisa

mengakibatkan sulitnya punya keturunan. (Kusmiran, 2016)

Setiap bulan secara periodik seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi, yaitu menstruasi. Peristiwa itu begitu wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri haid. (Roizen, 2016)

Dismenorhea adalah nyeri haid menjelang atau selama haid, sampai membuat wanita tersebut tidak dapat bekerja dan harus tidur. Dismenorhea adalah

menstruasi yang sangat menyakitkan, terutama terjadi pada perut bagian bawah dan punggung serta biasanya terasa seperti kram. (Suparto, 2016)

Penyebab terjadinya dismenorhea secara emosional seperti faktor kejiwaan tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenorhea, selain itu faktor-faktor seperti anemia, penyakit menahun dan sebagainya dapat mempengaruhi timbulnya dismenorhea. Menurut Kusmiyati, (2016). Dismenorhea sekunder dapat disebabkan oleh kelainan ginekologik (salpingitis kronika, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servisis uteri dan lain-lain). Penanganan dismenorhea ini dapat dicegah antara lain dengan penerangan atau nasehat, pemberian obat analgesik, terapi hormonal, dan terapi dengan obat nonsteroid anti prostaglandin. (Roizen, 2016)

Bagi pelajar Indonesia perhatian pemerintah dalam bidang kesehatan adalah dengan dilaksanakannya program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) ini terdapat berbagai macam usaha pelajaran kesehatan bagi para siswa, guru dan karyawan dan berbagai pihak yang termasuk civitas akademik.

IDENTIFIKASI MASALAH

Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah masih minimnya jumlah pengetahuan remaja tentang dismenorhea.

METODELOGI PELAKSANAAN

Upaya pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada para remaja putri di SMK Bhakti Husada Kab.Brebes.

Metode yang digunakan dalam penyampaian penyuluhan adalah metode ceramah dengan media power point. Upaya evaluasi peningkatan pengetahuan siswa tentang Dismenorhea dilakukan dengan didahului dengan pre-test dan diakhiri dengan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pre-test siswa menyatakan bahwa 45% siswa masih tidak mengetahui dengan baik tentang Dismenorhea. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang definisi Dismenorhea, Penyebab Dismenorhea, gejala-gejala Dismenorhea, cara dan upaya pencegahan Dismenorhea. Setelah pemberian materi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan post-test pada siswa dan diperoleh hasil berupa peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan tentang Dismenorhea.

Pengetahuan siswa telah meningkat setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang Dismenorhea. Saadong dkk (2018) menyatakan bahwa pemberian pendidikan kesehatan tentang Dismenorhea akan meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenorhea. Pengetahuan remaja tentang dismenorhea yang masih kurang, sehingga remaja kurang mampu meningkatkan kesadaran dan menerapkan penanganan terkait dismenorhea, sehingga ini menjadi permasalahan yang serius. Upaya penanganan dismenorhea pada remaja putri dapat di tekan dengan peningkatan pemahaman dan pemberian edukasi yang sesuai, sehingga remaja putri khususnya dan masyarakat umumnya mampu mencegah dan menangani masalah dismenorhea dengan baik dan benar (Kusmiyati, 2016).

KESIMPULAN

Pengetahuan remaja putri di SMK Bhakti Husada Kab.Brebes telah mengalami peningkatan dari sebelum diberikannya kegiatan pendidikan kesehatan dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang Dismenorhea.

REFERENSI

- Kusmiran, E. 2016. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika: Jakarta.
- Kusmiyati, Kusmiyati, I Wayan Merta, And Syamsul Bahri. 2016. "Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi

Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi.”
Jurnal Pijar Mipa 11(1): 47–50.

Roizen, Michael F. 2016. Menjadi Remaja Sehat. Bandung : PT Mizan Pustaka. Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA muhammadiyah 7 Yogyakarta

Saadong, D., Subriah, S., & Syamsir, S. W. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan HIV/AIDS Di SMK Komputer Mutiara Ilmu Makassar. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 13(2), 53–58.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.607>

Suparto, Achmad. 2016. Efektifitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri. Phederal. Vol 4 No.1. Mei 2011. Hal. 7