



---

**PENGABDIAN MASYARAKAT SOSIALISASI DAN EDUKASI PENANGANAN DISMINOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMK SEHATI KARAWANG****Oleh****Yanti Rosmiyanti, Nining Sugihartini<sup>2</sup>, Indah Fitria Hafid<sup>3</sup>, Cindy Desrianti<sup>4</sup>**<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Sehati IndonesiaEmail: [1keperawatan@usindo.ac.id](mailto:1keperawatan@usindo.ac.id)

---

**Article History:**

Received: 20-07-2024

Revised: 06-08-2024

Accepted: 23-08-2024

**Keywords:**

Knowledge, Behavior,

Adolescent Girls,

Dysmenorrhea

**Abstract:** *Dysmenorrhea is pain felt in the lower abdomen during menstruation. One of the menstrual disorders that cause physical discomfort is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is menstrual pain felt in the lower abdomen and radiating to the pelvis that can interfere with daily activities. One of the activities that can be disrupted is learning activities. Indonesia has a prevalence of dysmenorrhea reaching 98.8%. Based on the results of interviews conducted with 8 female students of SMK Sehati Karawang, it was found that 7 young women experienced dysmenorrhea. Of the 7 young women who experience dysmenorrhea, only 1 young woman treats dysmenorrhea and 6 young women do not do treatment when experiencing dysmenorrhea. Dysmenorrhea has an impact on physical, psychological, social and economic conditions. This community service activity aims to provide education on knowledge and handling of dysmenorrhea in adolescent girls at SMK Sehati Karawang. The results of this community service are known to increase knowledge and understanding of the handling of dysminorrea in adolescent girls at SMK Sehati Karawang*

---

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan tahapan yang sangat penting dalam perkembangan manusia. Pada masa ini banyak peristiwa dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan seorang remaja yang menentukan kualitas kehidupan dewasanya. Pubertas pada remaja putri merupakan suatu tahap perkembangan yang tercermin pada pematangan organ seksual dan kapasitas reproduksi. Kematangan reproduksi pada remaja putri dapat dikenali dari ciri-ciri pertumbuhan sekunder yang ditandai dengan munculnya menstruasi pertama atau menarche. Menstruasi merupakan fenomena yang wajar terjadi pada remaja putri, namun kondisi ini umumnya menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri haid. Disminorrea merupakan gejala awal sebelum datangnya menstruasi pada remaja putri dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Rasa nyeri perut dan kram yang dialami remaja putri saat menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta biasanya dibarengan dengan anemia dimana remaja putri juga mengeluhkan adanya gejala pusing dan kelelahan. Prevalensi dismenore (menoragia) diperkirakan tinggi dan bervariasi di seluruh dunia, dengan angka prevalensi pada wanita usia subur berkisar antara 45% hingga 97%, dengan prevalensi tertinggi pada usia remaja (Dewi, 2019).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia, prevalensi dismenore sangat tinggi,



dengan sekitar 50% remaja putri mengalami dismenore selama periode menstruasinya (Riona, dkk, 2021). Di Indonesia sendiri, prevalensi dismenore sebesar 98,8%. Berdasarkan prevalensi di Asia Tenggara, jumlahnya berbeda-beda, dengan jumlah wanita yang menderita dismenore primer diperkirakan sebesar (69,4%) di Malaysia (69,4%), di Thailand (84,2%) dan di Indonesia (65%). Di Indonesia, dismenore primer menyebabkan remaja perempuan (59,2%) menjadi kurang aktif, (5,6%) tidak masuk sekolah atau bekerja, dan hingga 32,2% tidak ada keluhan dalam beraktivitas sehari-hari (Dahlan 2019).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan setidaknya setiap minggunya terdapat 2-5 remaja putri yang mendatangi unit kesehatan sekolah (UKS) datang dengan keluhan nyeri haid. Mereka mengeluhkan nyeri kram perut yang mengganggu aktivitas pembelajaran di kelas. Sebagian siswa mengatakan mereka membutuhkan obat Pereda nyeri kepada petugas kesehatan di UKS di SMK. Berdasarkan hasil survei observasi dan wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian Masyarakat Universitas Sehati Indonesia kepada 8 remaja putri. Hasil survei awal didapatkan dari 8 remaja putri tersebut, sebanyak 7 remaja putri (87,5%) yang dijadikan sampel menyatakan mengalami nyeri saat haid dan hanya 1 remaja putri (14,3%) yang menangani nyeri haid dengan melakukan kompres hangat. Sedangkan 6 remaja putri (85,7%) tidak melakukan penanganan apapun ketika mengalami nyeri haid. Selain menyebabkan gangguan aktivitas, *dismenore* juga memberikan dampak bagi fisik, psikologi, sosial dan juga ekonomi terhadap remaja putri seperti cepat letih dan sering marah. Rendahnya pengetahuan tentang *dismenore* akan berhubungan negatif dengan manajemen diri, artinya remaja putri hanya memiliki sedikit pengetahuan terkait cara penanganan *dismenore* (Ore & Ogundeko, 2021).

Dengan pengetahuan yang adekuat akan membantu dalam proses pengambilan tindakan efektif untuk mengurangi nyeri haid dan mendorong berkembangnya perilaku yang baik pada remaja putri yang mengalami dismenore. Masih banyak remaja putri yang belum mengetahui cara mengatasi nyeri haid yang bisa dengan mudah dan efektif untuk dilakukan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain pendidikan, pekerjaan, informasi atau media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, umur, dan lain-lain. Saat ini banyak remaja putri yang belum mengetahui cara mengobati nyeri haid sehingga dapat menimbulkan masalah dalam aktivitas mereka. Bagi remaja putri yang mengetahui cara mengatasi nyeri haid, mereka memiliki beberapa pilihan cara untuk mengurangi nyeri haid tersebut. Cara-cara mengatasi nyeri haid antara lain mengonsumsi obat pereda nyeri, kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, beristirahat dan lain sebagainya (Nurmaliza, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang *dismenore*, mengidentifikasi perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore dalam di SMK Sehati Karawang. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Agustus 2024.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, metode ceramah ini yaitu penyampaian materi yang lebih mengutamakan interaksi pada siswi remaja dengan tim pelaksana dimana metode ini dilakukan secara lisan disertakan dengan sharing serta diskusi tanya jawab. Metode ini dipilih karena lebih efektif



dalam penyampaian materi sebab adanya interaksi secara tatap muka maupun langsung antara siswa dan tim pelaksana. Sehingga diterapkan dengan metode ini siswa mampu memahami materi yang telah disampaikan dalam sosialisasi dengan jelas.

Kegiatan ini dilakukan agar siswi remaja di SMK Sehati Karawang mampu mengetahui cara mengatasi disminorrea dengan menggunakan modul penanganan disminorrea (Rosmayanti, 2024). Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan adanya materi yang dipaparkan meliputi 11 cara penanganan disminorrea yang terdiri dari tehnik farmakologis dan non farmakologis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Remaja Putri di SMK Sehati Karawang

Variabel	Frekuensi	(%)
Usia		
15 Tahun	7	15,6 %
16 Tahun	19	42,2 %
17 Tahun	14	31,1 %
18 Tahun	5	11,1 %
Lama Haid		
≤ 7 Hari	29	64,4 %
≥ 7 Hari	16	35,6 %
Banyak Darah saat <i>menarche</i>		
2-4 Kali	39	86,7 %
> 4 Kali	6	13,3 %
Usia <i>menarche</i>		
12 Tahun	1	2,2 %
13 Tahun	4	8,9 %
14 Tahun	5	11,1 %
15 Tahun	35	77,8%
Pernah mendapatkan Informasi penanganan haid		
Ya	33	73,3 %
Tidak	12	26,7 %
Pengetahuan remaja		
Baik	8	17,8 %
Cukup	26	57,8 %
Kurang	11	24,3 %
Perilaku Remaja		
Positif	31	68,9 %
Negatif	14	31,1 %

## PEMBAHASAN

Ada persamaan antara fakta dan teori yang berarti pengetahuan berbanding lurus dengan perilaku remaja putri saat menghadapi nyeri dismenore. Dari hasil pendataan, dapat diketahui tingkat pengetahuan responden terlihat bahwa sebagian besar pengetahuan



responden termasuk dalam kategori “cukup baik”. Proporsi responden yang memiliki pengetahuan sedang hingga baik cenderung bersikap positif. Lebih > 60% responden dalam mengatasi pengetahuan cukup baik. Hal ini terlihat dari data perilaku positif sebanyak 31 responden (68,9%), perilaku negatif sebanyak 14 responden (31,1%). Data tersebut menunjukkan bahwa proporsi pengetahuan yang tepat berbanding lurus dengan proporsi perilaku positif dan negatif. Sebaliknya, tingkat pengetahuan yang kurang juga berbanding lurus dengan perilaku negatif.

Responden yang memiliki pengetahuan baik diketahui dapat mengambil keputusan yang tepat mengenai tindakan positif untuk mengatasi dismenore. Remaja putri yang mempunyai pengetahuan cukup tentang cara mengatasi nyeri haid cenderung menunjukkan perilaku positif. Hal ini memungkinkan sebagian besar remaja putri mengetahui cara mengatasi dismenore. Remaja putri yang mempunyai pengetahuan untuk mengatasi nyeri haid mampu berperilaku positif untuk mengatasi nyeri saat haid. Meskipun sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang cara mengatasi dismenore. Pada remaja putri dengan pengetahuan yang kurang baik cenderung membiarkan nyeri haid mereka tidak diobati dan berasumsi bahwa nyeri haid mereka akan hilang setelah mereka menikah dan punya anak. Nyeri haid merupakan hal yang wajar terjadi pada remaja putri dan dapat diatasi jika remaja putri mempunyai pengetahuan untuk mengatasinya (Nurfadillah et al, 2020).

Responden yang memiliki pengetahuan cukup hingga baik memiliki kemampuan mengambil keputusan untuk berperilaku positif dalam mengatasi *dismenore* berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup hingga baik tentang penanganan nyeri haid cenderung memiliki perilaku yang positif, hal ini dimungkinkan karena sebagian besar remaja putri terpapar pengetahuan tentang penanganan *dismenore*. Remaja putri yang memiliki pengetahuan untuk menangani nyeri haid, memiliki dasar untuk melakukan penanganan jika terjadi nyeri saat haid. Sebagian besar remaja putri yang memiliki pengetahuan baik akan melakukan penanganan secara nonfarmakologi, namun remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang akan cenderung membiarkan nyeri haid tanpa melakukan penanganan apapun serta memiliki asumsi bahwa nyeri haid akan hilang apabila sudah menikah. Padahal nyeri haid yang dirasakan tidak kaitannya dengan status menikah atau belum menikah. Nyeri haid normal terjadi pada remaja putri dan dapat diatasi apabila remaja putri memiliki pengetahuan dalam penanganannya (Afiatus dkk, 2021).

Responden yang memiliki pengetahuan cukup cenderung dapat mengambil keputusan yang tepat mengenai tindakan positif mengatasi dismenore. Remaja putri yang mempunyai pengetahuan cukup tentang cara mengatasi nyeri haid cenderung menunjukkan perilaku positif. Hal ini dimungkinkan karena sebagian besar remaja putri mengetahui cara mengatasi dismenore. Remaja putri yang mempunyai pengetahuan untuk mengatasi nyeri haid menguasai penanganan dismenore jika nyeri terjadi saat haid. Meskipun sebagian besar remaja putri memiliki akses terhadap pengetahuan tentang penanganan dismenore seperti penanganan non farmakologis seperti kompres hangat. Remaja putri dengan pengetahuan yang kurang lebih memilih membiarkan nyeri haid mereka tanpa diberikan penanganan apapun dan berasumsi bahwa nyeri haid mereka akan hilang setelah mereka menikah. Padahal masalah menstruasi yang dialami tidak ada kaitannya dengan status



menikah atau lajang. Nyeri haid merupakan hal yang wajar terjadi pada remaja putri dan dapat diatasi jika remaja putri mempunyai pengetahuan untuk mengatasinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Agustin dkk (2021) dimana pengetahuan akan mempengaruhi perilaku remaja dalam mengatasi nyeri disminorrea pada remaja SMA.



## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini memberikan dampak yang positif baik pada siswi remaja ketika mengalami disminorea di SMK Sehati. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tidak hanya penyampaian edukasi tentang penanganan disminorrea tetapi tim juga memberikan waktu sharing session bagi siswi untuk memberikan sedikit cerita mengenai pengalaman mereka mengalami disminorea. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan sesi diskusi dan tanya jawab agar peserta yang tidak memahami atau mengetahui tentang cara penanganan disminorea terkait penyampaian materi yang dibawakan oleh pemateri. Materi juga dapat diterima dengan baik oleh siswi remaja di SMK Sehati Karawang sehingga kedepannya kegiatan ini di terapkan oleh siswi remaja tentang cara mengatasi disminorrea sehingga tidak mengganggu aktivitas keseharian mereka seperti sebelum dilakukan sosialisasi dan edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Afiatus, Nofi., St. Rahmatullah, W. Permadi, Yulian., Muthoharoh, Ainun. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Swamedikasi Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja putri SMAN 1 Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2021.
- [2] Agustin, Marini., Purwani, Kuni., Aulia, Husnul. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Menghadapi *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMK Daya Utama Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 2477-6408, 2656-0046. <https://uia.e-journal.id/afiat/article/2136>
- [3] Ajhuri, K. F. 2019. *Psikologi perkembangan: Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka
- [4] Dahlan, MS. 2019. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- [5] Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan *Dismenore* Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 3(2), 45.
- [6] Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *J. ISTIGHNA*, vol. 1, no. 1, pp. 116–133, doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- [7] Nabila, C. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang *Dismenore* Dengan Penanganannya Pada Remaja Tunagrahita di Kota Padang Tahun 2021.
- [8] Nur, A.Z, Samaria, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid Di Ghama D' Leader School, *Nursing Current* Vol. 8 No. 2.
- [9] Nurmaliza, Yusmaharani, Hariani Ratih, Rini. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Remaja Putri tentang Mengatasi *Dismenorea*. *Journal of Midwifery Science*, 6(2). <https://doi.org/10.36341/jpmis.v6i2.2531>
- [10] Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. 5 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- [11] Ore, T. O., & Ogundeko, C. A. (2021). Knowledge and Self-Management of Dysmenorrhea Among Female Adolescents in Selected Secondary Schools in Ogun State, Nigeria. *Commonwealth Journal of Academic Research*, 2(5), 60–70. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4902278>
- [12] Putinah. (2019). Penatalaksanaan Kejadian *Dismenorea* Berdasarkan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi. 11, 53–64.
- [13] Riona, S., Anggraini, H., & Yunola S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, dan Status Gizi dengan Nyeri Haid pada Siswi Kelas VIII di SMP N 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(2), 2580-3123
- [14] Sastroasmoro, S & Sofyan, I. 2019. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto