

## Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Desminore (Nyeri Haid) Pada Santriwati MA PONPES Al-Khoirot Kab. Malang

Aulia Nur Azizah \*<sup>1</sup>  
Nungki Marlian Y. SST.Ft.,M.Kes <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang  
\*e-mail: [920694.aulianurazizah@gmail.com](mailto:920694.aulianurazizah@gmail.com)

### Abstrak

*Pendahuluan: Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, pada masa remaja terjadi kematangan organ reproduksi ditandai dengan menstruasi. Menstruasi dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang disebut fase pramenstruasi, yaitu munculnya gangguan psikologis, meliputi perasaan yang mudah berubah, gelisah, tegang, cemas ataupun penurunan konsentrasi. adanya nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Penanganan awal nyeri haid (desminore) menggunakan kompres hangat, Latihan pernafasan (breathing), tens, yoga, yang bertujuan untuk mengurangi nyeri serta ketidaknyamanan saat melakukan aktivitasnya. metode: Pemberian penyuluhan dan penerapan terapi latihan yang dilakukan pada tanggal 7-15 maret di Ponpes MA Al-Khoirot Jalan KH. Syuhud zayyadi no.1, dusun adi luwih, karangsuko, kec. Pagelaran, kab. Malang dengan 36 responden. Kegiatan ini menggunakan PPT dan leaflet sebagai media promosi Kesehatan serta pengisian kuesioner yang terdiri dari 5 pertanyaan yang dihitung 20 poin setiap pertanyaan. Hasil: Terdapat perolehan hasil sebesar 43% sebelum diberikan pemahaman dan penerapan terapi latihan terhadap desminore (nyeri haid). Adapun hasil yang diperoleh sangat signifikan pada peningkatan pemahaman dan penanganan terapi latihan sebesar 100% dari hasil yang diberikan responden setelah pemberian penyuluhan. Kesimpulan: Terdapat peningkatan pemahaman dan penerapan terapi Latihan terhadap pengetahuan mengenai desminore (nyeri haid).*

**Kata kunci:** edukasi,desminore,menstruasi

### Abstract

*Introduction : Teenagers is a transitional period from children to adults , in adolescence happen reproductive organ maturity marked with menstruation . Menstruation can result in disturbance the so - called health phase premenstrual, namely emergence disturbance psychological, including easy feeling changeable, restless, tense, anxious or decline concentration . existence painful moment menstruation , usually marked with sensation cramps concentrated in the abdomen part below . Handling beginning painful menstruation ( dysmenorrhea ) using compress warm , breathing exercises , tens, yoga, with purpose For reduce painful as well as discomfort moment do its activities . method : Giving counseling and implementation therapy The training was conducted on March 7-15 at the MA Al- Khoirot Islamic Boarding School, Jalan KH. Syuhud. zayyadi no. 1 , hamlet Adi Luwih , Karangsono , Kec . Performance , Malang Regency with 36 Respondents . Activities This using PPT and leaflets as a media for health promotion and filling questionnaire consisting of from 5 questions worth 20 points every question . Result: There is acquisition results by 43% before given understanding and application therapy exercise to dysmenorrhea ( pain) menstruation ). The results obtained were very significant in increasing understanding and handling therapy exercise by 100% of the results given Respondent after giving counseling . Conclusion: There is improvement understanding and application Exercise therapy for knowledge about dysmenorrhea ( pain) period ).*

**Keywords :** education, dysmenorrhea , menstruation

### PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, pada masa remaja terjadi kematangan organ reproduksi ditandai dengan menstruasi, Masa remaja merupakan perkembangan yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi (indrawati, 2019). Masa ini terjadi proses pematangan baik itu pematangan fisik, biologis, maupun psikologis. Menstruasi atau menarche yang dialami oleh remaja putri,

menandakan matangnya organ reproduksi pada wanita. Menarche merupakan masa awal menstruasi yang biasanya dialami oleh remaja putri dan untuk menandakan organ reproduksinya sudah mulai berkembang (Fitriani, 2020). Menstruasi dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang disebut fase pramenstruasi, yaitu munculnya gangguan psikologis, meliputi perasaan yang mudah berubah, gelisah, tegang, cemas ataupun penurunan konsentrasi (Yulianingsih et al., 2020).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Panjang siklus haid yang normal atau dianggap sebagai siklus haid yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antar beberapa wanita tetapi juga pada wanita yang sama. Rata-rata panjang siklus haid pada gadis usia 12 tahun ialah 25,1 hari, pada wanita usia 43 tahun 27,1 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51,9 hari. Maka panjang siklus haid 28 hari itu tidak sering dijumpai. Terjadinya menstruasi atau haid merupakan perpaduan antara alat genitalia dan rangsangan hormonal yang kompleks yang berasal dari mata rantai aksis hipotalamus, hipofisis, ovarium. Oleh karena itu gangguan haid dan gangguan siklus haid dapat terjadi dan kelainan kedua faktor tersebut. Bagi sebagian kaum wanita, menstruasi merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulan. Menurut penelitian lebih dari 50% wanita mengalami gangguan menstruasi (Griegier&Norman 2020).

Dismenore (*dysmenorrhea*) sendiri berasal dari bahasa Yunani Kuno (*Greek*) yang di ambil dari kata *dys* yang memiliki arti nyeri, ketidakaturan dan kesulitan, kata *meno* yang memiliki arti bulan, dan kata *rhea* yang memiliki arti aliran. Oleh karena itu, dismenore dapat dipahami sebagai dismenore atau nyeri saat menstruasi (Haerani et al., 2020). Penyebab kejadian dismenorea pada remaja putri dapat disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi faktor endoktrin dan faktor miometrium sedangkan penyebab tidak langsung seperti usia menarche, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga. (Potter, P.A, Perry, 2018). Dismenore dapat berdampak buruk pada kehidupan remaja, menyebabkan terganggunya aktivitas, penurunan prestasi akademik, gangguan kinerja dan kualitas tidur, mempengaruhi suasana hati secara negatif, serta menyebabkan kecemasan dan depresi. Dismenore menjadi nyeri atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Puspita sari et al., 2021).

Menurut World Health Organization didapatkan bahwa kejadian Wanita yang mengalami dismenore berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%),10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan ,dimana kejadian dismenore primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian dismenore wanita mengalami dismenore, sebanyak62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59.7%, sedangkan di swedia sekitar 72%.(Amilisyah et al., 2023)

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 55% di kalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Fahmi dalam Kojo dkk, 2021).

Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dhirah dalam Rattu dkk., 2021). Dalam penelitian lain menyebutkan angka kejadian dismenore primer di Jawa Timur sebanyak 71,3% (Ammar dalam Saputra dkk, 2021).

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Keluhan terkait dismenore dapat berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan kram menstruasi berhubungan langsung dengan lamanya periode dan jumlah darah dalam periode. Menstruasi hampir selalu disertai sensasi mulas atau nyeri (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Dismenore dibagi dalam 2 macam, yaitu: dismenore primer serta dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan dismenore yang timbul tiadanya kecacatan ataupun penyakit bagi organ reproduksi. Sementara dismenore sekunder ialah dismenore yang terjadi

dikarenakan penyakit didalam organ reproduksi, semacam endometriosis, edenoms, serta mioma uteri. Untuk mengatasi dismenore, ada dua cara yang bisa ditempuh melalui pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Tsamara, 2020).

Kondisi ginekologis yang dikenal sebagai dismenore diakibatkan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah mengalami rasa nyeri yang amat umum dialami oleh perempuan. Perempuan yang menghadapi dismenore menghasilkan prostaglandin sepuluh kali lebih banyak dari pada perempuan yang tidak mengalaminya. Prostaglandin ini disebabkan kontraksi uterus. Dysmenorrhea ialah kondisi nyeri yang terasa diperut bagian bawah dengan tingkat yang sangat tinggi sehingga menyebabkan ketidakhadiran remaja putri di sekolah (Muchlishatun Ummiyati, 2023). Keluhan dismenore ini apabila tidak diatasi akan menghambat aktivitas sehari-hari dan tidak dapat melakukan kegiatan dengan produktif. Hal tersebut harus diberikan penanganan yang tepat untuk mengatasi kondisi yang abnormal pada tubuh sehingga dapat menghilangkan keluhan yang dirasakan dan memberikan rasa nyaman dan aman saat menstruasi. Perlu penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri yang dirasakan dengan memberikan penatalaksanaan fisioterapi yaitu Deep Breathing Exercise dan Yoga (Swandari, 2022).

Deep Breathing Exercise merupakan teknik relaksasi dengan cara bernafas yang dalam dengan irama secara perlahan. Deep Breathing Exercise dapat menurunkan nyeri karena adanya relaksasi otot yang dapat memberikan rasa nyaman dan tenang. Selain Deep Breathing Exercise, Yoga juga dapat membantu mengatasi permasalahan dismenore. Yoga merupakan olahraga yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan menstabilkan hormon serta dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Latihan yoga pada dismenore dapat dilakukan sesering mungkin dengan sekali latihan memerlukan durasi 10-15 menit (Rahmadani, 2024; Trisnabari, 2018).

PONPES AL-KHOIROT merupakan lembaga pendidikan islam di kab.malang yang memiliki jumlah santriwati terbanyak dari hasil survey awal yang telah dilakukan peneliti. Unit Kesehatan ponpes mencatat jika setiap bulan beberapa santriwati mendatangi Unit kesehatan asrama dengan keluhan mengalami desminorhe. Dari records, 28 santriwati mendatangi unit kesehatan asrama hanya diberi obat penahan nyeri serta diberi minyak kayu putih di perut bagian bawah supaya membantu menghilangkan nyeri. santriwati yang merasakan desmenore yaitu santriwati yang kurang pengetahuan, dari uraian diatas maka peneliti tertarik memberikan pengetahuan serta penerapan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada remaja yang mengalami desminore.

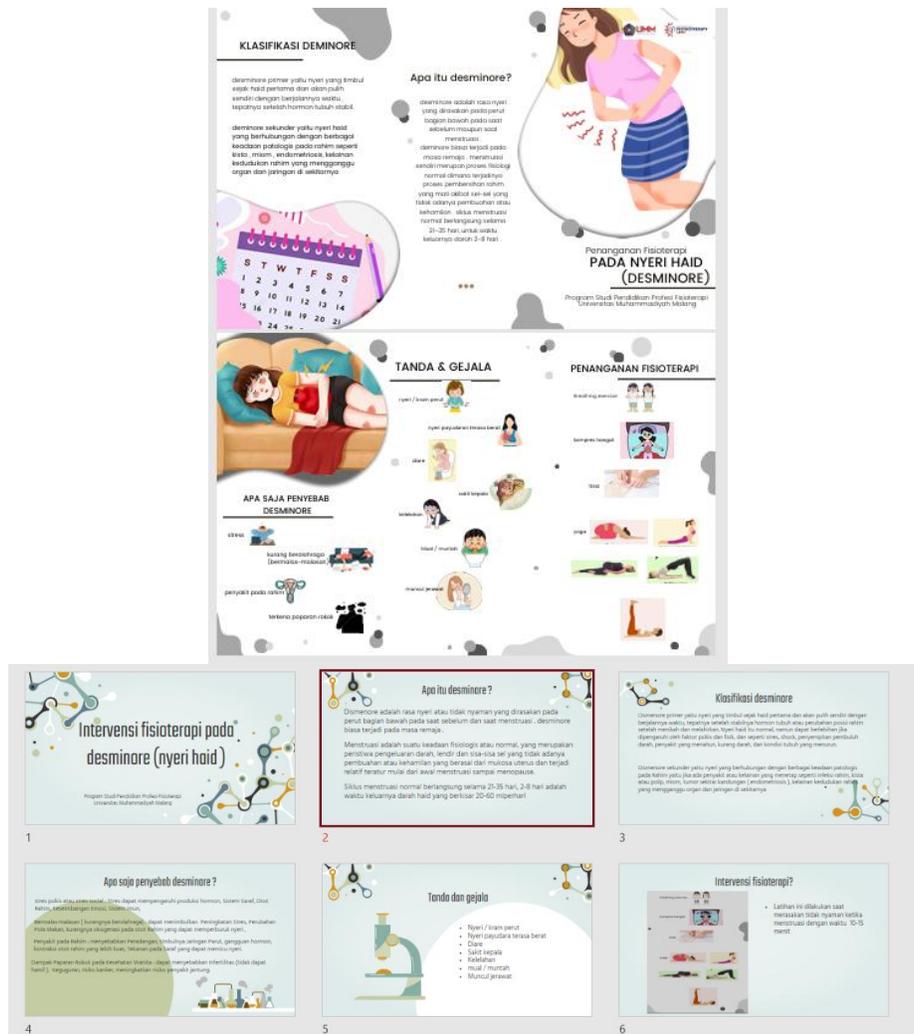
## **METODE**

Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 7-15 maret di ponpes MA Al-Khoirot Jalan KH. Syuhud zayyadi no.1 , dusun adi luwih , karangsuko , kec. Pagelaran , kab. Malang dengan 36 responden . Proses ini meliputi observasi tentang ada berapa banyak santriwati yang menjadi responden, apa saja yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan serta menganalisis apa saja permasalahan yang sering terjadi pada target responden .Adapun metode yang digunakan berupa penyuluhan mengenai Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Desminore (Nyeri Haid) Pada Santriwati dengan menggunakan PPT dan leaflet sebagai media promosi Kesehatan. Metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan metode pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan responden mengenai desminore (nyeri haid) dan pemberian contoh terapi latihan sesudah diberikan materi pada responden . kuesioner tersebut memiliki 5 pertanyaan meliputi : definisi , penyebab, tanda dan gejala , lamanya mengalami desminore, dan manfaat pemberian terapi latihan pada desminore. Penilaian skor dihitung berdasarkan dengan masing-masing pertanyaan dihitung 20 poin apabila menjawab “Ya” dan 0 apabila menjawab “Tidak” atau tidak menjawab sehingga apabila benar semua total poin adalah 100. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan sedangkan terapi latihan diberikan dengan metode penerapan. Pada akhir acara responden diberikan bingkisan tanda terima kasih telah menjadi responden.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan mencari target penyuluhan yang dapat dijadikan sebagai responden serta berkoordinasi kepada pihak penanggung jawab dari Kampus UMM terkait surat perizinan melakukan penyuluhan. Setelah itu peneliti melakukan persiapan meliputi pembuatan media promosi kesehatan berupa PPT, leaflet, serta kuesioner pre-test dan post-test pemahaman mengenai Peningkatan Pengetahuan pada santriwati tentang Desminore (Nyeri Haid). Kemudian peneliti melakukan penyuluhan pada santriwati di Ponpes Al-Khoirot Malang mengenai pengertian desminore, tanda dan gejala, penyebab, penanganan fisioterapi serta terapi Latihan untuk meningkatkan pemahaman responden. Pemahaman individu sangat penting, agar memiliki kesadaran betapa pentingnya pengetahuan mengenai desminore (nyeri haid) agar dapat menurunkan resiko yang tidak diinginkan. Hal tersebut akan mendorong responden untuk mempelajari dan meningkatkan kewaspadaan resiko desminore yang tidak di umum dan pemberian terapi Latihan untuk mengurangi desminore sehingga dapat mencegah dan mengatasi ketidaknyamanan saat menstruasi yang berlebihan pada santriwati.

Gambar 1. Media Promosi Kesehatan





Gambar2. Penyuluhan Mengenai pengetahuan tentang desminore pada satriwati.

Pada gambar diatas peneliti memberikan materi penyuluhan dengan 36 responden di santriwati di Ponpes Al-Khoirot Malang mengenai pentingnya pengetahuan mengenai desminore (nyeri haid). Karena rata-rata santriwati mengalami nyeri haid (desminore) , jika mengalami desminore ini mereka lebih memilih menggunakan farmakologi dari pada non- farmakologi.



Gambar 3. Terapi Latihan

Pada gambar 3 peneliti memberikan Gambaran mengenai peran fisioterapi dalam menangani desminore.

<i>Nyeri haid</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<i>ringan</i>	8	0
<i>sedang</i>	22	14
<i>berat</i>	6	4
<i>jumlah</i>	36	36

Tabel 1 . data primer (2025)

Dari hasil yang peneliti lakukan dengan penerepan terapi latihan seperti gambar di atas dengan tabel 1 dapat dilihat dari 36 santriwati didapatkan hasil sebelum di berikan terapi latihan terdapat 8 orang santriwati mengalami nyeri ringan, 22 orang santriwati mengalami nyeri sedang, dan 6 orang santriwati mengalami nyeri berat. Setelah di terapkan terapi latihan terdapat 0 orang santriwati yang merasakan nyeri ringan, 14 orang santriwati mengalami nyeri sedang, dan 4 santriwati yang mengakami nyeri berat . Serta hasil Terapi latihan atau yoga efektif untuk penurunan nyeri desmenore, bisa mengurangi kram menstruasi serta gangguan menstruasi pada desmemore, akibatnya penelitian skor nyeri haid menurun secara signifikan.

pada akhir kegiatan, peneliti melakukan evaluasi sebelum dan sesudah mengenai pemahaman materi penyuluhan tentang pengetahuan dan penerapan terapi latihan mengenai desminore (nyeri haid) yang sudah diterapkan kepada santriwati Ponpes Al-Khoirot. Adapun peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk menanyakan perihal materi penyuluhan yang mungkin masih kurang dipahami dengan baik.

Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Paham	17%	100%
Tidak Paham	83%	0%

Tabel 2. Hasil evaluasi pemahaman mengenai desminore

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test pemahaman materi berdasarkan diagram 1 didapatkan bahwa pre-test yang memahami penanganan awal cedera olahraga sebesar (17%) dan (83%) tidak mengetahui tentang. pada post-test responden memberikan hasil (100%) Dimana responden sudah memahami bahwa nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat ditangani dengan non-farmakologi yaitu dengan cara yoga. sehingga dapat mencapai target penyuluhan yaitu Peningkatan Pengetahuan Mengenai Desminore (Nyeri Haid).

## KESIMPULAN

kegiatan penyuluhan dan penerapan terapi Latihan dilaksanakan pada 36 responden pada santriwati Ponpes MA Al-Khoirot terdapat peningkatan pemahaman dan penerapan terapi Latihan terhadap ketidaknyamanan saat menstruasi atau pada responden yang merasakan desminore (nyeri haid ) yang berlebihan saat melakukan aktivitasnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aojh.v1i3.201>
- Fitriani, R. J. (2020). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN MENARCHE DENGAN DISMENORE REMAJA DI KOTA MAGELANG. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.625>
- Grieger, J. A., & Norman, R. J. (2020). Menstrual cycle length and patterns in a global cohort of women using a mobile phone app: Retrospective cohort study. *Journal of Medical Internet esearch*, 22(6). <https://doi.org/10.2196/17109>
- Indrawati, D. P. (2019). efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di sma negeri 2 bangkinang kota. bangkinang kota.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D. and Rattu, A. J. M. (2021) 'Hubungan Faktor faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru', *e-CliniC*, 9(2), p. 429. doi: 10.35790/ecl.v9i2.34433
- Muchlishatun Ummiyati. (2023). *Terapi Komplementer Dysmenorrhea* (A. Nurdiana (ed.); Cetakan 1). Rena Cipta Mandiri.
- Potter, P.A, Perry, A. G. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* (Vol. 2, Issue 4). EGC.
- Rattu, O. S. et al. (2021) 'Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang', *TRIK-Tunas TUNas Riset Kesehatan*, 11(5), pp. 87–90. Availableat:<http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/article/view/2trik11204>.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. and Aini, N. (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), p. 177. doi: 10.22146/jkr.55433.

- Swandari, A., Gerhana, I., & Amalia, D. A. (2022). Studi kasus: Intervensi fisioterapi pada kasus dismenorea di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Rahmadani, P. (2024). Pengaruh gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja mahasiswi keperawatan Universitas Indonesia Maju tahun 2021. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 10. [https://doi.org/\[DOI jika tersedia\]](https://doi.org/[DOI jika tersedia])
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Ardiani Putri, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi The Relationship Between Lifestyle with The Incident of Primary Dysmenorrhea in Medical Faculty Female Students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.
- Wardoyo, A. V., & Oktarlina, R. Z. (2019). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. 10(2).
- Yulianingsih, R., Agus, Y., & Maftuhah, M. (2020). Stres Kerja Perawat Meningkatkan Gejala Sindrom Premenstruasi di Rumah Sakit X Bekasi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v4i1.3435>