

EDUKASI PENGURANGAN NYERI HAID PADA REMAJA DENGAN INTEGRASI HOLISTIC CARE DAN KEARIFAN LOKAL

Hastutik¹, Aris Noviani², Ana Wigunantining³, Uji Utami⁴, Mutik Mahmudah⁵

^{1,2,3,4,5}STIKes Mitra Husada Karanganyar/ Karanganyar

Alamat Korespondensi : Papahan, Tasikmadu, Karanganyar

E-mail: has_2tik@yahoo.co.id

Abstrak

Dismenorea atau nyeri saat menstruasi merupakan keluhan kesehatan yang banyak dialami remaja putri di Indonesia. Menurut WHO, sekitar 50-90% remaja merasakan nyeri menstruasi yang bisa menghambat aktivitas belajar dan sosial mereka. Meskipun intensitas nyerinya bervariasi, kondisi ini sering dianggap wajar dan kurang mendapat perhatian, padahal berdampak pada kualitas hidup remaja. Salah satu cara untuk mengatasi keluhan ini adalah melalui edukasi, dengan metode ceramah menggunakan leaflet berisi cara alami dan berbasis kearifan lokal untuk meredakan nyeri. Kegiatan ini dilaksanakan untuk 29 siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah I Karanganyar. Berdasarkan hasil post tes, 24 siswi (82,8%) menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik.

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is a health complaint that is often experienced by adolescent girls in Indonesia. According to WHO, around 50-90% of adolescents experience menstrual pain that can hinder their learning and social activities. Although the intensity of the pain varies, this condition is often considered normal and receives little attention, even though it has an impact on the quality of life of adolescents. One way to overcome this complaint is through education, with a lecture method using leaflets containing natural and local wisdom-based methods to relieve pain. This activity was carried out for 29 grade XII female students at SMA Muhammadiyah I Karanganyar. Based on the results of the post-test, 24 female students (82.8%) showed a good level of knowledge.

Kata kunci: Edukasi, Kearifan lokal, Nyeri haid

1. PENDAHULUAN

Dismenore atau rasa nyeri saat haid merupakan permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri di Indonesia. Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (2021), sekitar 50–90% remaja mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas harian seperti belajar dan berinteraksi sosial. Intensitas nyeri ini bervariasi, mulai dari ringan hingga sangat mengganggu, dan sering kali dianggap sebagai bagian normal dari siklus bulanan. Padahal, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup remaja (Habibi et al., 2015).

Untuk mengatasi nyeri tersebut, banyak remaja mengandalkan penggunaan obat-obatan seperti analgesik dan antiinflamasi non-steroid (NSAID). Namun, penggunaan jangka panjang obat-obatan ini berpotensi menimbulkan efek samping yang merugikan (Marjoribanks et al., 2010). Selain itu, remaja di wilayah pedesaan atau terpencil seringkali mengalami keterbatasan akses terhadap obat-obatan tersebut.

Di sisi lain, masyarakat Indonesia memiliki beragam bentuk pengobatan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun, termasuk dalam mengatasi nyeri haid. Metode alami seperti pemanfaatan tanaman herbal, pijat tradisional, dan latihan pernapasan telah dikenal luas, meskipun belum sepenuhnya dimanfaatkan secara optimal dalam pelayanan medis formal (Nugroho et al., 2018). Pendekatan ini dinilai lebih aman, alami, serta terjangkau. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek fisik, emosional, dan sosial, serta melibatkan kearifan lokal dalam penanganan dismenore pada remaja.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang berbagai cara alami berbasis kearifan lokal dalam membantu remaja mengatasi nyeri menstruasi. Beberapa teknik yang diperkenalkan meliputi relaksasi, konsumsi jamu tradisional, serta penerapan pola makan sehat. Dengan pendekatan holistik yang memadukan nilai-nilai tradisional dan ilmu medis modern, diharapkan remaja dapat memahami kondisi tubuhnya dengan lebih baik dan menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatan reproduksi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah yang dilengkapi dengan sesi diskusi atau tanya jawab untuk memfasilitasi interaksi dengan peserta. Media dalam penyampaian informasi digunakan leaflet yang berfungsi sebagai media visual sekaligus tulisan yang menyajikan materi secara ringkas dan mudah dipahami oleh para peserta.

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Kamis, 16 Januari 2025 di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, diikuti oleh 29 siswi. Kegiatan ini melalui empat tahapan, yaitu:

a. Tahap Survey Awal

Tahap awal kegiatan ini dimulai dengan melakukan survei pendahuluan di lokasi pengabdian. Survei dilaksanakan melalui koordinasi langsung dengan sejumlah siswi. Berdasarkan hasil kegiatan ini, diketahui bahwa hampir 90% siswi tidak berpartisipasi dalam kegiatan posyandu remaja, meskipun seluruhnya sudah mengalami menstruasi secara teratur setiap bulan. Beberapa siswi mengeluhkan rasa nyeri pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan tingkat nyeri berkisar dari ringan hingga sedang. Dari hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa para siswi membutuhkan cara yang aman dan alami, dengan memanfaatkan bahan-bahan yang mudah dijumpai di sekitar mereka, untuk mengatasi nyeri haid (dismenorea).

b. Tahap Kegiatan

1) Presensi

Kegiatan diawali pada pukul 08.00 WIB dengan pelaksanaan presensi pada 29 peserta.

2) Penyampaian materi

Materi disampaikan secara bertahap, diawali dengan apersepsi untuk mengukur pengetahuan awal dan membangun fokus peserta terhadap materi. Dilanjutkan dengan penyampaian materi utama dan dilanjutkan dengan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian disminore, penyebab disminore, tanda-tanda nyeri haid yang tidak normal dan metode alami yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

3) Evaluasi kegiatan (*post test*)

Untuk mengetahui efektifitas kegiatan maka dilakukan *post test*. Kegiatan *post test* diikuti oleh 29 peserta dilakukan secara online dengan menggunakan *google form*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Peserta Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Umur

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1	≤17 tahun	17	58,6
2	>17-18 tahun	12	41,4
	Jumlah	29	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa mayoritas peserta berusia ≤17 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (58,6%), sedangkan peserta yang berusia ≥18 tahun berjumlah 12 orang (41,4%).

3.2 Deskripsi Peserta Berdasarkan Kejadian Dismenorea

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Kejadian Dismenorea

No	Kejadian dismenorea	Jumlah	Persentase (%)
1	Pernah	19	65,5
2	Tidak pernah	10	34,5
	Jumlah	29	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas peserta penyuluhan pernah mengalami nyeri haid (dismenorea) sebanyak 19 orang (65,5%) sisanya 10 orang (34,5%) tidak pernah mengalami nyeri haid.

3.3 Deskripsi Peserta Berdasarkan Hasil *Post Test*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Hasil *Post test*

No	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	24	82,8
2	Kurang	5	17,2
	Jumlah	29	100

(Sumber: Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil *post test* menunjukkan peserta dengan pengetahuan baik sejumlah 24 orang (82,8%), pengetahuan kurang sejumlah 5 orang (17,2%).

Peserta dalam penyuluhan ini adalah siswi kelas XII di SMA Muhammadiyah I Karanganyar. Sebagian besar peserta berusia ≤ 17 tahun (58,6%), sisanya berusia antara 17–18 tahun (41,4%). Hal ini sesuai dengan definisi remaja menurut *World Health Organization* (2021), yang mencakup remaja adalah usia 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah individu dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun (Bawental et al., 2019). Pada usia ini, hampir semua remaja putri telah mengalami menstruasi, sebagaimana dinyatakan oleh Erlina (2015) bahwa menstruasi umumnya dimulai pada usia 9 hingga 12 tahun, meskipun beberapa perempuan mengalaminya lebih lambat, yakni antara usia 13 hingga 15 tahun.

Tabel 2 menunjukkan bahwa 65,5% peserta penyuluhan mengalami nyeri haid. Menstruasi merupakan bagian dari siklus alami organ reproduksi wanita untuk mempersiapkan kehamilan dan merupakan proses fisiologis. Namun, selama siklus menstruasi beberapa wanita mungkin mengalami gangguan seperti nyeri, mual, muntah, sakit kepala, nyeri punggung, dan diare (Andrian, 2023).

Dismenorea (nyeri haid) adalah masalah menstruasi yang sering ditemui dalam praktik klinis. Kondisi ini dapat menyebabkan tingginya angka morbiditas pada wanita usia reproduktif, tanpa memandang usia, latar belakang, atau status ekonomi. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan prevalensi dismenore yang bervariasi, antara lain 68,8% di Yogyakarta, 87,5% di Jakarta Pusat, dan 54,5% di Bandung. Prevalensi dismenore terbukti cukup tinggi, meskipun berbagai penelitian menggunakan populasi dan kriteria yang berbeda. Pada remaja perempuan, prevalensi dismenore primer lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi dismenore sekunder.

Jika tidak ditangani, nyeri haid pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, serta berisiko memicu stres dan gangguan emosional, bahkan berpotensi menunda deteksi dini gangguan kesehatan serius seperti endometriosis.

Hasil dari kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa 82,8% remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang nyeri haid dan cara mengatasinya. Ini mencerminkan efektivitas kegiatan yang telah dilakukan. Diharapkan dengan pengetahuan yang baik tentang cara alami mengatasi nyeri haid, remaja putri tidak perlu lagi bergantung pada obat-obatan.

Remaja putri yang memiliki pemahaman yang baik tentang nyeri haid dan cara penanggulangannya akan lebih mampu memilih metode efektif untuk meredakan rasa sakit, seperti olahraga ringan, pola makan sehat, kompres hangat, atau teknik relaksasi. Dengan demikian, mereka tidak perlu bergantung pada obat-obatan, tetap aktif dalam kegiatan sekolah, olahraga, dan aktivitas sosial tanpa terganggu oleh nyeri yang berlebihan. Selain itu, pemahaman yang baik tentang dismenore juga dapat mengurangi kecemasan dan stres, karena remaja menyadari bahwa nyeri haid adalah kondisi fisiologis yang normal. Dengan pengetahuan yang

memadai, remaja dapat mengambil keputusan mandiri mengenai cara yang sehat dan aman untuk meredakan nyeri haid.

4. KESIMPULAN

Edukasi gizi yang dilakukan di PMB Permata Hati Karanganyar terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat untuk menjaga kadar hemoglobin tetap normal selama kehamilan. Metode ceramah dan leaflet yang digunakan dalam kegiatan ini efektif, terlihat dari hasil posttest yang menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, dibandingkan dengan pretest di mana 28,6% peserta berpengetahuan cukup. Program edukasi ini terbukti bermanfaat dan diharapkan dapat diterapkan secara lebih luas untuk mengurangi risiko anemia dan komplikasi kehamilan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, K. (2023). *Ketahui ciri-ciri menstruasi tidak normal*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/mewaspadai-menstruasi-yang-tidak-normal>
- Anggraini, A. M., et al. (n.d.). Diagnosis dan tata laksana dismenore primer. Neliti. <https://media.neliti.com/media/publications/401321-diagnosis-dan-tata-laksana-dismenore-pri-46258ed9.pdf>
- Bawental, Korompis, Maramis, Kesehatan, Universitas, & Ratulangi. (2019). Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku kesehatan reproduksi pada peserta didik di SMA Negeri 3 Manado. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(7), 344–351.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2017). Impact of dysmenorrhea and health-seeking behavior among female adolescents. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 2, 140–145.
- Habibi, N., Huang, M. S., & Cherng, T. W. (2015). Dysmenorrhea and its impact on academic performance. *International Journal of Reproductive Health*.
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of dysmenorrhea among female adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research*, 19(1), 21–26.
- Marjoribanks, J., Ayeleke, R. O., Farquhar, C., & Proctor, M. (2010). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3>
- Maryam, Ritonga, M. A., & Istriati. (2016). Relationship between menstrual profile and psychological stress with dysmenorrhea. *Althea Medical Journal (AMJ)*, 3(3), 382–387.
- Nugroho, A., Kusumawati, R., & Utami, S. (2018). Pemanfaatan herbal tradisional dalam pengelolaan nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Tradisional Indonesia*.
- Rustam, E. (2015). Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (dismenore) dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 289.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent health and development*. WHO Press.