

PENYULUHAN TENTANG DISMENORE (NYERI SAAT MENSTRUASI) DAN UPAYA MENANGGULAGINYA DENGAN MINUM AIR KELAPA HIJAU PADA REMAJA PUTRI DI DESA REJOMULYO KEC. JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN

Beniqna Maharani Besmaya, Nurhayati, Santi Yuniarti, Rita Zahara, Satria Siswihpni
Universitas Aisyah Pringsewu

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Rita Zahara ritazahara1701@gmail.com Universitas Aisyah Pringsewu	Pengabdian Masyarakat yang berupa pengabdian pelatihan digital marketing bertujuan untuk meningkatkan efisiensi UMKM yang ada di Desa Sukoharjo 1, Pringsewu. Sosialisasi ini bisa menjadi bekal bagi UMKM Cincin untuk menambah pengetahuan terkait digital marketing. Sosialisasi tersebut berkaitan dengan kemasan serta pemasaran hasil produk cincin. Metode yang digunakan adalah pendekatan ini menekankan kepada inventaris asset yang terdapat didalam masyarakat yang dipandang dapat mendukung kegiatan pemberdayaan masyarakat di Desa Sukoharjo 1, Pringsewu. Keywords: <i>UMKM, Sosialisasi, Digital Marketing</i>
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Angka persentasenya di Swedia sekitar 72% dan di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh dismenore. Sementara di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Jurnal Occupation And Environmental Medicine, 2020).

Prevalensinya sangat bervariasi. Analisis dari The National Health Examination Survey terdapat 20-90% prevalensi wanita yang mengeluh terjadinyadismenore, 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenore berat dan terjadi pada wanita usia 12-17 tahun. Menurut Klein dan Litt didapatkan 59,7% dari 2699 wanita dilaporkan mengalami dismenore yang 14% diantaranya menyebabkan gangguan aktivitas seperti tidak masuk sekolah karena nyeri tersebut, Dismenore banyak dialami oleh wanita yang menstruasi, tetapi banyak pula yang mengabaikan dismenore tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi tersebut bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Dismenore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau

penyakit disminore sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami disminore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi (Janiwarty dan Pieter, 2019).

Dampak dismenore pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas.

Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau

masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/*dismenore* (Sumudarsono, 2019).

Nyeri haid/*dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya *dismenore* pada beberapa wanita. Wanita pernah mengalami *dismenore* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah *dismenore* ini (Annathayakheisha, 2019).

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2021). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, senam dismenore dan air kelapa muda.

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Olahraga/senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2018).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 09 Januari 2024, dan dalam pelaksanaannya terdiri dari:

1. Para Remaja Putri mengisi daftar hadir, dan mengisi pretest posttest tentang disminore, dan pengukuran skala nyeri dengan *NRS (Numeric Rating scale)*
2. Remaja putri diberikan penyuluhan tentang dismenore, dan diberikan leaflet tentang materi penyuluhan disminore dibantu dengan media LCD

3. Selesai penyuluhan para remaja putri mengisi post test
4. Data para siswi dan hasil Post test di serahkan ke panitia
5. Panitia memberikan air kelapa muda pada remaja putri yang hadir untuk diminum.
6. Diskusi atau tanya jawab, dan diakhiri dengan foto bersama.

Pemilihan lokasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ditentukan berdasarkan pada kepentingan aktual, yakni para Remaja Putri di Desa Rajomulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Sasaran Kelompok Remaja Putri (14 - 19 tahun), di Desa Rajomulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan.

Tahapan kegiatan ini meliputi Permohonan izin kepala desa di Desa Rajomulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Memperkenalkan diri kepada Remaja Putri di Desa Rajomulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. (sudah dikumpulkan di dalam 1 ruangan). Pengukuran pengetahuan dan nyeri Dismenore pada para remaja putri dengan menggunakan kuesioner dan NRS (*Numeric Rating scale*) pretest dan posttest. Pemberian penyuluhan tentang dismenore, skala nyeri, penatalaksanaan dismenore. Menganjurkan minum air kelapa muda. Pemberian leaflet dan snack. Pencatatan dan pelaporan. Hasil kegiatan sebagai berikut:

1. Jumlah remaja putri yang hadir 20 orang dengan variasi umur responden berkisar antara 15 – 19 tahun
2. Setelah di lakukan Penyuluhan dan mempraktekan cara minum air kelapa muda para remaja dinyatakan akan menerapkan minum air kelapa muda pada saat mengalami dismenore.
3. Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan pemberian intervensi dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan *NRS (Numeric Rating scale)* didapatkan 20 orang responden berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang).
4. Setelah dilakukan penyuluhan, diskusi dan tanya jawab didapatkan hasil dari post test meningkat dan setelah diberikan air kelapa muda 17 orang responden berada dalam skala 1-3 (ringan).
5. Remaja yang mengikuti diskusi sudah mengerti dan memahami tentang dismenore dan cara penanganannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenore

Dismenore adalah nyeri sewaktu haid, yang terjadi pada 30-75% wanita dan memerlukan pengobatan. Menurut Hillegas, dismenore merupakan kejang otot uterus.

Dismenore yaitu nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Simanjuntak, 2018).

Jadi, dismenore merupakan nyeri selama menstruasi yang berupa kram pada perut bagian bawah karena adanya kejang otot uterus.

Derajat Dismenore

Setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi, namun dengan kadar nyeri yang berbeda. Dismenore secara siklik dibagi menjadi tiga tingkat

keparahannya. Menurut Manuaba, et.al. (2019), dismenore dibagi 3 yaitu:

a. Dismenore Ringan

Dismenore yang berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan kerja sehari-hari.

b. Dismenore Sedang

Penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan pekerjaannya.

c. Dismenore Berat

Penderita membutuhkan istirahat untuk beberapa hari dan disertai sakit kepala, sakit pinggang, diare dan rasa tertekan. Nyeri dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa golongan berdasarkan sifat, tempat, berat ringannya dan waktu lamanya serangan. Menurut klasifikasi ini, nyeri dismenore termasuk ke dalam jenis deep pain (nyeri dalam) karena terjadi pada organ tubuh viseral yaitu pada saluran reproduksi (Asmadi, 2028). Sementara itu, menurut Potter & Perry (2016), karakteristik yang paling subjektif pada nyeri adalah tingkat keparahan atau intensitas nyeri tersebut. Klien sering kali diminta untuk mendeskripsikan nyeri sebagai nyeri ringan.

Mekanisme Proses Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Menggunakan Air Kelapa

Penanganan non Farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid antara lain dengan penggunaan air kelapa, bahwa pemberian air kelapa dapat menurunkan tingkat nyeri haid pada perempuan yang sedang mengalami nyeri haid. Saat haid tubuh mengeluarkan cairan dan darah. Air kelapa mengandung sejumlah cairan berelektrolit yang dapat mencegah terjadinya dehidrasi. Asam folat yang terkandung di dalamnya juga bermanfaat untuk menggantikan darah yang keluar. Asam folat merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Dengan produksi darah yang cukup akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi. Dengan kondisi ini, tubuh akan lebih tahan terhadap sensasi nyeri yang ditimbulkan saat haid.

Keluhan rasa nyeri saat menstruasi dapat disebabkan karena adanya hiperkontraktilitas rahim yang disebabkan oleh prostaglandin. Hal ini disebabkan karena air kelapa memiliki banyak kandungan gizi yang tinggi untuk beragam kesehatan. Air kelapa mengandung Kalsium 14,11 Mg/100 ml, Magnesium 9,11 Mg/100 ml dan Vitamin C 8,59 Mg/100 ml (Kristina & Syahid, 2012). Kalsium dan Magnesium mengurangi ketegangan otot dan Vitamin C merupakan zat-zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit akibat kram menstruasi (Hudson, 2007). Vitamin dan mineral yang terkandung dalam air kelapa dapat merangsang produksi progesteron dalam jumlah yang stabil. Kadar progesteron yang cukup akan memperlancar proses peluruhan endometrium dan nyeri yang timbul akan segera berlalu. Pemberian air kelapa sebanyak satu gelas atau setara 250ml dan diminum selama tiga hari berturut-turut, sebanyak dua kali sehari saat pagi dan sore akan mengurangi rasa sakit saat haid (Satya, 2013).

1. Penatalaksanaan

Menurut Sarwono 2011, penatalaksanaan dismenorea adalah sebagai berikut :

a. Secara Farmakologi

1) Obat – obatan anti sakit (Analgetik)

Dewasa ini banyak beredar obat-obat analgesik yang dapat diberikan sebagai terapi simptomik. Jika rasa nyerinya berat, diperlukan istirahat di tempat tidur dan kompres panas pada perut bawah untuk mengurangi penderitaan. Obat analgesik yang sering diberikan adalah preparat kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein. Obat-obat paten yang berada di pasaran ialah antara lain novalgin, ponstan, acetaminophen dan sebagainya. (Sarwono, 2011).

2) Pengobatan Hormonal

Tujuan terapi hormonal ialah menekan ovulasi. Tindakan ini bersifat sementara dengan maksud untuk membuktikan bahwa gangguan benar-benar dismenorea primer, atau untuk memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan. Tujuan ini dapat dicapai dengan pemberian salah satu jenis pil kombinasi kontrasepsi. (Sarwono, 2011).

3) Obat – obatan penghambat hormon prostaglandin

Terapi ini memegang peran yang makin penting terhadap dismenorea primer. Termasuk di sini indomerasin, ibuprofen, dan naproksen; dalam kurang lebih 70% penderita dapat disembuhkan atau mengalami banyak perbaikan. Hendaknya pengobatan diberikan sebelum haid mulai; 1 sampai 3 hari sebelum haid, dan pada hari pertama haid. (Sarwono, 2011).

b. Secara Nonfarmakologi

1) Penerangan dan Nasehat

Perlu dijelaskan kepada penderita bahwa dismenorea adalah gangguan yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Hendaknya diadakan penjelasan dan diskusi mengenai cara hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita. Kemungkinan salah informasi mengenai haid atau adanya tabu atau takhayul mengenai haid perlu dibicarakan. Nasihat-nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga mungkin berguna. Kadang-kadang diperlukan psikiater (Sarwono, 2011).

2) Pemijatan dan Pengompresan

Pemijatan yang ringan dan menlingkar dengan menggunakan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri serta pengompresan dengan menggunakan bantal pemanas, kompres handuk atau botol air panas di perut dan punggung bawah. Pengaruhnya akan langsung meredakan nyeri (Anurogo, 2011).

3) Nutrisi seimbang dan pengobatan herbal

Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai memenuhi standar empat sehat lima sempurna. Sayur dan buah-buahan mutlak diperlukan untuk hidup sehat. Langkah pencegahan ini adalah hal-hal yang dapat dilakukan sendiri oleh penderita tanpa harus memerlukan obat-obatan penghilang rasa sakit. Ada banyak pengobatan herbal yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid antara lain dengan kunyit asam, jahe, kedelai air kelapa dan banyak lainnya. (Anurogo, 2011).

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada remaja putri di Desa Rejomulyo, Kecamatan

Jati Agung Lampung Selatan. Terdapat 20 remaja yang mengikuti kegiatan dengan variasi umur responden berkisar antara 15-19 tahun. Hasil didapatkan *pre-post* pemberian perlakuan pada kelompok intervensi. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Kotangon et al, yang memberikan 220ml air kelapa hijau kepada respondennya dan kemudian mengukur tingkat dismenore responden 2 jam setelah pemberian air kelapa hijau. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan air kelapa hijau 20 orang responden berada dalam skala nyeri 4-6 (sedang), dan setelah diberikan air kelapa hijau 17 orang responden berada dalam skala 1-3 (ringan). Hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh pemberian air kelapa hijau terhadap penurunan dismenore pada putri di Desa Rejomulyo, Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. (Kotangon et al., 2020).

Hal ini juga sesuai dengan Rismaya, I dan Mariza A (2020) yang memberikan perlakuan dengan cara responden pada kelompok intervensi diminta untuk mengkonsumsi air kelapa muda 2x sehari dengan takaran 250 cc selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat nilai rata-rata dismenore pada kelompok intervensi sebelum diberikan air kelapa sebesar 8,40 dan setelah diberikan air kelapa sebesar 2,73. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata dismenore dengan nilai *pretest* 8,67 dan *posttest* 4,00. Kesimpulan dari penelitian tersebut terdapat pengaruh antara pemberian air kelapa hijau dengan penurunan dismenore (Rismaya et al., 2020).

Penangana nyeri secara non farmakologi yang efektif yaitu dengan pemberian air kelapa muda hijau. Pemberian air kelapa hijau ini selain tidak menyita waktu, dapat dilakukan di mana pun dan kapanpun sehingga sangat mudah dilakukan oleh setiap perempuan, prinsipnya adalah memberikan air kelapa hijau 250 ml dan 150 ml diminum 2 kali sehari 1 gelas dan dikonsumsi pagi dan sore hari, selama 3 hari berturut-turut. Air kelapa yang sudah dikeluarkan dari buahnya dapat bertahan selama 4 jam dalam suhu ruang, dan sampai 24 jam jika disimpan dalam alat pendingin atau kulkas (Kristina & syahid, 2014).

KESIMPULAN

Para remaja seringkali mengalami gangguan menstruasi seperti dismenore. Pemberian kelapa muda merupakan salah satu penanganan nyeri secara farmakologi yang dapat diberikan kepada remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan di rumah minum air kelapa muda apabila sedang mengalami dismenore. Karena air kelapa muda sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam menangani nyeri dismenore saat haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Arofiati F., Kurniasih, A. (2022). Pengaruh pemberian kompres hangat kering terhadap tingkat nyeri pada saat menstruasi di panti asuhan putri, Aisyiyah Yogyakarta. Jurnal Mutiara Medika (Jurnal Kedokteran dan Kesehatan).
- Anurogo, D. (2021). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta : C.V Andi Offset
- Anugraheni, M & Wahyuningsih, A (2023). Efektifitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. Jurnal STIKES. Volume 6;1.
- Ayu. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenorea Primer Pada Mahasiswawi

- semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang. Tersedia digilib.unimus.ac.id. (Diakses 25 April 2022)
- Barbara. R. (2023). Asisten Keperawatan Suatu Proses Pendekatan Keperawatan edisi ke-6. Jakarta: EGC
- Bare, B.G., Smeltzer, S.C. (2022). Buku Keperawatan Medical Bedah Brunner and Suddarth, edisi 8. Jakarta: EGC
- Baziad, A. (2022). Endokrinologi ginekologi, edisi ke-3. Jakarta: Media Aesculapius Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ernawati. (2020). Terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Harry, (2022). Mekanisme endorfin dalam tubuh. Available at [http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc + endorfin + dalam +tubuh](http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc+endorphin+dalam+tubuh). Diakses tanggal 21 April 2018.
- Hartaningsih, F & Turlina, L. (2023). Perbedaan Tingkatan Nyeri Dismenore Dengan Perlakuan Kompres Hangat. Surya. Volume 1;2.
- Janiwarty, B dan Pieter, H.Z. (2023). Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Kotongan, F.F., Samboung, C., Kanter, J., & Lengkey, Y. (2020). Pengaruh, Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Desminore Pada Siswi Kelas XI SMA N 2 Rataan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. Jurnal Biofarmasetika Terapis, 2020 (1), 6-12. Retrieved From <https://journal.fmipaukit.ac.id/index.php/jbt/article/view/249>
- Kozier dan Erb's. (2022). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis edisi ke-5. Jakarta: EGC
- Kozier, B. dkk. (2020). Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik, edisi 7, volume 2. Jakarta: EGC.
- Manuaba, (2022). Buku ajar ginekologi untuk mahasiswa kebidanan. Jakarta: EGC.
- Marni, (2021). Perbedaan antara relaksasi dan kompres terhadap penurunan skala nyeri haid pada mahasiswa di Akper Giri Satria Husada Wonogiri, volume 1;2.
- Melzack R, Wall PD. *Pain mechanisms: a new theory*. Science 1965;150:971-9
- Morgan, G & Hamilton, C. (2022). Obstetri & ginekologi panduan praktis (edisi 2). Jakarta: EGC.
- Poter, P. A., & Perry, A. G. (2021). Fundamental keperawatan konsep, proses dan praktek (Alih bahasa: R. Komalasari) (edisi 4). Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2022). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik edisi ke-1 volume ke-2. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2022). Ilmu Kandungan. Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Price, A. S., Wilson M.L. (2023). Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit. Alih Bahasa: dr. Brahm U. Penerbit. Jakarta: EGC
- Priharjo, R. (2023). Perawatan nyeri. Jakarta : EGC.
- Priscilla, V& Ningrum, D. (2022). Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3

- Padang, volume 2, hh.187-195.
- Proverawati, A dan Misaroh, S. (2019). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Disminore Primer Pada Siswi Semester VIII S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Simanjuntak, P. (2022). Gangguan Haid dan siklusnya, edisi 2. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Simanjuntak, P. (2022). Gangguan haid dan siklusnya. Jakarta : PT Bina Pustaka
- Sugiyono. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & d. Bandung: Alfabeta.
- Tamsuri, A. (2021). Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : EGC.
- Wahyuningsih, A (2022). Efektifitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri dysmenorrhea pada mahasiswa stikes rs. baptis