Jurnal Abdidas Volume 3 Nomor 1 Tahun 2022 Halaman 23-33
JURNAL ABDIDAS
http://abdidas.org/index.php/abdidas

Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja

Recta Olivia Umboro[1]✉, Fitri Apriliany[2], Regina Pricilia Yunika[3]
Universitas Bumigora, Indonesia[1,2,3]
E-mail : recta@universitasbumigora.ac.id[1] fitriapriliany@universitasbumigora.ac.id[2]
reginapricilia@outlook.com [3]

Abstrak

Manajemen penanganan nyeri dismenore diperlukan bagi remaja perempuan agar mereka mampu mengatasi keluhan nyeri dismenore secara mandiri dan menjadi lebih produktif ditengah periode menstruasinya. Tema yang diangkat pada Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh Tim Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Bumigora terkait permasalahan kesehatan reproduksi dan penanganan nyeri dismenore. Kegiatan ini menyasar pada peserta didik usia remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Mataram. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi remaja khususnya perempuan terkait permasalahan kesehatan reproduksi dan manajemen penanganan nyeri dismenore. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan mekanisme konseling, informasi, edukasi, melalui media promosi kesehatan berupa leaflet dan penyuluhan. Informasi yang tepat terkait permasalahan dismenore berdampak pada kepedulian remaja terhadap kesehatan reproduksinya. Dari kegiatan ini diketahui bahwa kebanyakan remaja perempuan di SMA Negri 2 Mataram salah dalam menginterpretasikan permasalahan nyeri dismenore yang dialaminya, sehingga manajemen penanganan nyeri dismenore tidak terlaksana dengan baik. Antusias peserta yang cukup tinggi pada sesi konseling dan diskusi menunjukkan bahwa penggunaan leaflet sebagai media promosi kesehatan sangat efektif untuk mengedukasi.
Kata kunci: konseling, informasi, edukasi, obat, antinyeri, dismenore

Abstract

Dysmenorrhea pain management is needed for adolescent female so that they are able to deal with dysmenorrhea pain complaints independently and become more productive in the middle of their menstrual period. The lack of appropriate information obtained by adolescent female related to pain complaints was the background for the Lecturer Team of the Faculty of Health, Bumigora University to raise the theme related to reproductive health problems and the management of dysmenorrheal pain. This activity was held targeting adolescent students at the State 2 Mataram Senior High School. The implementation of this activity aims to educate adolescents, especially women, regarding reproductive health problems and the management of dysmenorrheal pain. The method of implementing this activity is through counseling, information, education mechanisms, through health promotion media in the form of leaflets and counseling.The Appropriate information has an impact on adolescents' concern for their reproductive health. From this activity known that most of the adolescent female at SMA Negeri 2 Mataram misinterpret the problem of dysmenorrheal pain that is felt, so that the management of dysmenorrhea pain management is not carried out properly. The high enthusiasm of the participants in the counseling and discussion sessions showed that the use of leaflets as a medium for health promotion was very effective to educate.
Keywords: *Counseling, information, education, medicine, painkillers, dysmenorrhea*

Copyright (c) 2022 Recta Olivia Umboro, Fitri Apriliany, Regina Pricilia Yunika

✉ Corresponding author
Address : Universitas Bumigora
Email : recta@universitasbumigora.ac.id
DOI : https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525
ISSN 2721-9224 (Media Cetak)
ISSN 2721- 9216 (Media Online)

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

PENDAHULUAN

Kesehatan secara umum adalah hak setiap manusia, salah satunya mencakup kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi diartikan sebagai suatu kondisi yang menjamin bahwa fungsi reproduksi, khususnya proses reproduksi dapat berlangsung dalam keadaan sejahtera fisik, mental, maupun sosial dan bukan saja terbebas dari penyakit atau gangguan fungsi reproduksi (Ermiati, 2018). Pada kesehatan reproduksi disini, tidak hanya mencakup terbebas dari penyakit dan kecacatan, namun juga sehat baik secara mental dan sosial dari alat, sistem, fungsi serta proses reproduksi (Yarza & Kartikawati, 2019).

Masa remaja merupakan salah satu masa yang sangat penting dalam siklus hidup manusia dimana terjadi perubahan yang sangat dramatis baik perubahan fisik, seksual, psikologis, maupun mental. Usia remaja biasanya memiliki rasa penasaran yang tinggi dan cenderung bertindak tanpa mempertimbangkan risiko. Tahap remaja memiliki tugas perkembangan yang berhubungan dengan kemandirian dan pembentukan identitas sebagai bentuk kematangan pribadi (Olivia et al., 2021). Pada masa remaja ditandai dengan hadirnya pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yaitu suatu periode di mana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual, serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pubertas berhubungan dengan pertumbuhan yang pesat dan timbulnya ciri-ciri seksual sekunder. Pada remaja perempuan, pubertas ditandai dengan secara periodik mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan yang teratur dari uterus (Kusmiran, 2011).

Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, dimana beberapa perempuan mendapatkan menstruasinya tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami periode menstruasinya disertai disertai dengan keluhan sehingga menyebabkan rasa ketidaknyaman dan terkadang mengganggu aktifitas. Umumnya menstruasi terjadi pada rentang usia 9-12 tahun, namun ada sebagian remaja perempuan yang mengalami menstruasi lebih lambat yaitu pada rentang usia 13-15 tahun. Kondisi remaja yang sudah mengalami menstruasi secara emosional akan mengalami ketidak stabilan, hal ini disebabkan oleh faktor-faktor hormon yang mempengaruhi. (Riyanti & Jannah, 2020).

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Sinaga et al., 2017). Dismenore merupakan masalah gangguan ginekolog yang biasanya disertai dengan masalah saluran pencernaan dan neurologis seperti kelemahan umum. Sebanyak 90% remaja perempuan di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari perempuan mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Larasati & Alatas, 2016).

Mayoritas remaja perempuan di Indonesia mengalami keluhan dismenore saat periode

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

menstruasinya, namun masih sedikit diantara mereka yang mau mencari tahu terkait permasalahan ini. Hal ini dikarenakan masih adanya kepercayaan dan budaya bahwa membicarakan menstruasi dan permaslahannya merupakan hal yang tabu. Permasalahan terkait dismenore primer dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup sehat, sedangkan terapi farmakologi dapat menggunakan 2 jenis regimen obat yaitu obat modern atau tradisional. Kedua jenis regimen terapi obat ini dapat dipilih berdsarakan tingkat kebutuhan dan derajat nyeri. Obat modern yang biasa digunakan dalam menangani dismenore primer adalah obat golongan *Non Steroid Anti Inflamation Drugs* (NSAID) (Osayande & Mehulic, 2014), Sedangkan untuk penggunaan obat tradisional yang biasa dan umumnya digunakan di masyarakat yaitu kunyit asam (Amelia et al., 2020).

Pendidikan merupakan merupakan cara yang paling mudah dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan reproduksi bagi remaja. Tersedianya informasi terkait menstruasi, segala permasalahannya dan penanganan mandiri, khususnya dismenore menjadi hal yang perlu untuk disosialisasikan, karena nyeri yang muncul bisa sangat menggangu aktivitas dan produktivitas para remaja perempuan. Sehingga remaja perempuan yang telah atau akan memasuki masa pubertas menjadi tau terkait apa itu menstruasi dan mampu mengatasi keluhan umum dismenore primer dengan melakukan swamedikasi (pengobatan mandiri) menggunakan obat anti nyeri sintetik maupun tradisional (Amelia et al., 2020).

Mataram merupakan Ibu Kota Provinsi Nusa Tenggara Barat, selain menjadi pusat kegiatan pemerintah daerah NTB mataram juga menjadi pusat kegiatan pendidikan di wilayah Nusa Tenggara Barat. Sebagai pusat kegiatan pendidikan Kota Mataram memiliki banyak sekolah yang menjadi rujukan para orang tua untuk menyekolahkan anaknya ke jenjang yang lebih tinggi, salah satunya Sekolah Menengah Atas (SMA). Peserta didik khususnya di tingkat SMA banyak yang berasal dari luar kota Mataram. SMA Negri 2 Mataram merupakan salah satu SMA favorit yang ada di kota Mataram. Menurut data dari laman SMAN 2 Mataram ada sekitar 1086 orang jumlah peserta didik yang aktif bersekolah yang diantaranya sejumlah 634 orang adalah perempuan (SMA Negri 2 Mataram, 2021).

Mengingat usia peserta didik SMA merupakan kategori remaja yang telah memasuki masa pubertas untuk itu kami dari Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Fakultas Kesehatan Universitas Bumigora melakukan kegiatan Konseling, Edukasi, dan Informasi terkait penggunaan obat anti nyeri untuk penanganan dismenore primer pada remaja. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi remaja perempuan melalui kegiatan penyuluhan, dan pemberian informasi melalui leaflet terkait permasalahan pada kesehatan reproduksi yakni dismenore serta memberikan pendampingan berhubungan dengan pengobatan mandiri menggunakan obat anti nyeri untuk penanganan

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

dismenore, sehingga para remaja perempuan dapat mencegah dan mengatasi rasa nyeri yang muncul saat menjelang atau saat periode menstruasinya.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menyasar pada remaja putri usia produktif di SMA Negeri 2 Mataram. Karena keterbatasan ruangan dan wajib menerapkan protokol kesehatan peserta kegiatan ini diwakili oleh 25 orang peserta didik yang dipilih berdasarkan keanggotaan pada ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Alokasi waktu untuk pelaksanaan pengabdian dilakukan selama 2 hari, dimana dihari pertama dilakukan kegiatan penyiapan lokasi kegiatan, dan persiapan acara oleh tim PKM. Kegiatan dilaksanakan di ruang Perpustakaan SMA Negeri 2 Mataram pada hari Kamis, 9 September 2021.

Metode pelaksanaan program PKM dengan tema "Konseling, Informasi, Edukasi (KIE) Penggunaan Obat Anti Nyeri Untuk Penanganan Dismenore Primer Pada Remaja "dilakukan dengan beberapa tahapan antara lain:

a. Sosialisasi Kesehatan Reproduksi, Dismenore dan Penanganannya.

   Pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan terkait kesehatan reproduksi, menstruasi dan dismenore, serta penanganan dismenore pada remaja perempuan. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan ilmu dan pemahaman kepada peserta terkait tema yang diangkat, sehingga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran dalam menjaga dan memelihara kesehatan reproduksinya.

b. Pemberian Informasi Terkait Dismenore Primer dan Penggunaan Obat Anti Nyeri

   Selain mengikuti acara edukasi, peserta penyuluhan juga diberikan informasi melalui leaflet terkait dismenore dan penggunaan obat anti nyeri untuk menangani dismenore pada remaja.

c. Diskusi dan Konseling Penggunaan Anti Nyeri Untuk Penanganan Dismenore Pada Remaja.

   Pada kegiatan ini peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, dismenore. Selain itu peserta juga diberi pendampingan dalam memilih obat anti nyeri yang sesuai dengan kondisi dismenore yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu dari program tridharma yang wajib dipenuhi oleh dosen perguruan tinggi. Pada kesempatan ini, tim PKM Fakultas Kesehatan Universitas Bumigora melaksanakan kegiatan PKM dengan mengangkat tema terkait penggunaan obat anti nyeri pada penanganan dismenore. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 9 September 2021 dengan melibatkan mitra Sekolah Menengah Atas (SMA). Penggunaan mitra SMA ini didasari pada subyek sasaran pada kegiatan ini adalah remaja perempuan yang akan atau sudah mengalami menstruasi yaitu pada rentang usia 10-19 tahun.

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

Hal ini dikarenakan pada usia tersebut merupakan masa transisi yang ditandai dengan dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Pada masa transisi tersebut individu akan matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer dan sekunder, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Pada remaja perempuan perubahan yang penting salah satunya terjadi periode menstruasi (Larasati & Alatas, 2016).

Menstruasi merupakan yaitu terjadinya pendarahan vagina akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus, dan terjadi secara berkala setiap bulannya. Umumnya menstruasi terjadi pada perempuan remaja usia 9-12 tahun, namun ada beberapa perempuan yang baru mengalami menstruasi pada usia 13-15 tahun. Kondisi remaja yang sudah mengalami menstruasi secara emosional akan mengalami ketidakstabilan, hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon reproduksi yang mulai aktif. Beberapa remaja perempuan tidak merasakan pengalaman apapun saat periode menstruasinya berlangsung, namun sebagian besar ada yang mengalami pengalaman ketidak nyamanan selama periode menstruasinya seperti rasa pegal pada bagian pinggang, nyeri pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, bahkan perempuan ada yang mengalami rasa nyeri pada bagian bawah perut yang disebut dengan dismenore (Riyanti & Jannah, 2020).

Pemilihan mitra dalam kegiatan PKM ini dilakukan berdasarkan banyaknya jumlah remaja perempuan yang menjadi peserta didik dan adanya wadah kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan. Hal ini dikarenakan kegiatan PKM ini menyasar pada remaja perempuan dengan rentang usia 10-19 tahun. Selain itu adanya wadah kegiatan atau ekstra kurikuler (ekskul) terkait kesehatan di sekolah berperan sebagai fasilitator guna tersampainya informasi dan pembelajaran terkait tema yang diangkat, dikarenakan kegiatan dilaksanakan di masa pandemi yang harus menjalankan protokol kesehatan (prokes), sehingga jumlah peserta kegiatan dibatasi perwakilan dari tiap jenjang kelas dan anggota ekskul. Kegiatan pemilihan mitra dilakukan dengan mengadakan survey berdasarkan kriteria di atas.

Adapun mitra sekolah yang terlibat dalam mendukung program kegiatan ini adalah SMA Negeri 2 Mataram, dimana SMA Negeri 2 Mataram merupakan salah satu sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah favorit yang berada di kota mataram. Sama dengan SMA pada umumnya, masa pendidikan di SMA ini ditempuh dalam kurun waktu 3 tahun pelajaran melalui jenjang kelas X sampai kelas XII. Sebagai sekolah favorit SMA Negeri 2 Mataram memiliki lebih dari 1000 orang peserta didik dimana 634 nya adalah remaja perempuan yang terbagi pada tiap jenjang kelas. Selain itu SMA Negeri 2 Mataram juga memiliki program kegiatan sekolah di bidang kesehatan yang melibatkan siswanya yaitu ekskul Palang Merah Remaja (PMR) dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Meskipun subyek utama pada kegiatan ini adalah remaja perempuan, namun pada kegiatan ini juga dihadiri oleh remaja laki-laki. Umumnya

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

remaja lelaki yang hadir merupakan perwakilan dari kegiatan ekskul (UKS dan PMR), karena dimasa pandemi ini sistem pembelajaran tatap muka di SMA Negeri 2 dilakukan dengan pembagian waktu belajar menjadi 2 yaitu pagi dan siang, dimana disetiap pembagian waktu belajar hanya dihadiri oleh 10-20 orang peserta didik saja. Jumlah peserta yang hadir pada kegiatan PKM ini dibatasi sebanyak 25 orang, karena mengingat lokasi kegiatan berada di perpustakaan SMA Negeri 2 yang kapasitasnya hanya mampu menampung 35 orang dengan tetap menerapkan prokes.

Gambar1. Sambutan Ketua Pelaksana Kegiatan PKM

Kegiatan PKM ini diawali dengan sambutan dari Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Mataram, dalam sambutan Bapak Drs. H. Arofiq, M.M mengatakan bahwa penanganan dismenore bukan hanya wajib diketahui oleh para remaja perempuan saja yang mengalami menstruasi tetapi remaja laki-laki juga wajib tau sebagai ilmu pengetahuan yang nantinya bisa dimanfaatkan di lingkungan sekitarnya bagi peserta didik. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan ketua tim PKM (Gambar 1.) dalam sambutannya bahwa dismenore merupakan salah satu permasalahan reproduksi yang dialami remaja perempuan namun untuk mengatasi permasalahan ini menjadi tanggung jawab bersama, sehingga ketika para remaja menemui permasalahan terkait dismenore dapat memberikan informasi yang benar terkait apa yang harus dilakukan.

Salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan adalah dengan metode penyampaian informasi yang disesuaikan dengan kebutuhan sasaran dengan menggunakan media edukasi kesehatan yang tepat. Informasi kegiatan edukasi ini disajikan dalam bentuk penyuluhan dan pembagian leaflet terkait dismenore dan penatalaksanaan terapi yang bisa dilakukan secara mandiri. Metode penyuluhan dipilih karena efektif digunakan pada sasaran dengan tingkat pendidikan yang beragam, selain itu waktu penyuluhan dilakukan dapat disesuaikan dengan kesiapan dari sasaran sehingga diharapkan sasaran mampu berpartisipasi secara aktif dan memberikan umpan balik terhadap materi penyuluhan yang diberikan (Apriliany et al., 2021). Pemilihan leaflet (Gambar 2.) sebagai media pembelajaran dan penyampaian informasi karena dapat berfungsi sebagai pengingat, selain itu leaflet juga mudah disimpan sehingga dapat dengan mudah untuk disebar luaskan, yang tak kalah penting faktor ekonomis dari penggunaan leaflet. Leaflet juga dianggap mampu meningkatkan pemahaman sasaran terhadap permasalahan yang diangkat sebagai tema penyuluhan (Ramadhanti et al., 2019).

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

Gambar 2. Leaflet KIE

Dalam kesempatan edukasi dengan penyuluhan (Gambar 3.) pemateri menyampaikan terkait tentang menstruasi, dismenore dan penatalaksanaan terapi untuk menangani dismenore. Pemberian penyuluhan dapat memberikan peningkatan pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan bahaya seks bebas bagi kesehatan reproduksi remaja (Mbaloto et al., 2020).

Gambar 3. Penyuluhan Penggunaan Obat Antinyeri Untuk Mengatasi Dismenore

Dismenore sendiri merupakan nyeri perut bagian bawah yang umumnya muncul setelah 2 atau 3 tahun para remaja perempuan mendapat periode menstruasi pertamanya. Derajat nyeri untuk dismenore dimulai dari yang ringan sampai dengan berat (Februanti, 2017). Selain nyeri pada perut bagian bawah, nyeri pada dismenore dapat menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai, juga dapat disertai sakit kepala, mual, sembelit atau diare dan sering berkemih, kadang terjadi muntah. Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada remaja perempuan yang mengalami dismenore dapat mengakibatkan turunnya motivasi belajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Indrayani & Antiza, 2021).

Terdapat 2 macam dismenore yaitu primer dan sekunder. Nyeri pada dismenorea primer dapat berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Sedangkan beberapa penyebab dismenorea sekunder yaitu peradangan tuba falopi, pemakaian IUD, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut (Wolff & Yauri, 2018). Umumnya dan normal sering terjadi pada remaja adalah dismenore primer dimana keluhan nyeri dimulai pada awal siklus menstruasi dan berakhir 48-72 jam. Nyeri haid umumnya timbul beberapa jam sebelum darah haid keluar, diawali dengan rasa tidak nyaman di daerah atas pubis, paha atas, dan punggung bawah. Rasa nyeri akan mencapai puncaknya dalam beberapa jam. Kejadian ini bisa berlangsung selama 1-2 hari. Nyeri akan berkurang seiring dengan lancarnya darah haid. Beberapa faktor pemicu terjadinya dismenore yaitu nulipara (belum pernah melahirkan), kegemukan, perokok, dan riwayat dismenore dalam keluarga (Wulandari & Kustriyani, 2019).

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

Secara umum penangganan dismenore primer dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat- obat analgetik atau anti inflamasi non-steroid (NSAID) seperti paracetamol, aspirin, ibuprofen, asam mefenamat dll (Rustam, 2015). Namun tak jarang juga pemanfaatan ramuan bahan alam seperti jahe dan kunyit asam digunakan dalam usaha menangani nyeri pada dismenore primer. Penggunaan ramuan herbal air jahe terbukti memberi manfaat untuk mengatasi masalah nyeri pada dismenore primer, dimana jahe sendiri memiliki efek sebagai anti inflamasi yang sama dengan ibuprofen (Arnida et al., 2021). Selain itu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan mengompres dengan air hangat ataupun melakukan pijat *acupressure* (Rustam, 2015)

Pada tahapan edukasi melalui penyuluhan ini pemateri juga memberikan informasi bagaimana modikasi gaya hidup seperti mengkonsumsi makanan sehat, rajin berolah raga, lebih banyak mengkonsumsi air putih dan menghindari stress mampu mencegah terjadinya dismenore primer pada remaja (Wahyuni et al., 2019). Penyampaian informasi melalui penyuluhan merupakan salah satu cara yang tepat dalam promosi kesehatan, karena sasaran target dapat disesuaikan dengan permasalah dan tema yang diangkat (Apriliany et al., 2021).

Gambar 4. Sesi Diskusi dan Konseling Peserta KIE

Selain memberikan edukasi dan informasi terkait penggunaan obat anti nyeri untuk mengatasi dismenore para remaja, tim PKM Fakultas kesehatan Universitas Bumigora memberi kesempatan pada peserta untuk melakukan tanya jawab dan konseling seputar permasalahan dismenore. Dari hasil tanya jawab dan konseling pada remaja perempuan peserta KIE diketahui bahwa hampir dari peserta remaja perempuan mengalami dismenore menjelang dan beberapa hari selama mentruasi dengan derajat nyeri dari rendah sampai sedang. Umumnya mereka mengatasi nyeri dengan mengkonsumsi ramuan herbal seprti kunyit asem. Tidak banyak dari peserta yang berani mengkonsumsi obat-obat anti nyeri selama mengalami dismenore, karena sebagian dari mereka menganggap obat-obat tersebut akan berbahaya bagi kesehatan reproduksinya.

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

Gambar 5. Foto bersama peserta KIE

Rangkaian kegiatan PKM ini ditutup dengan sesi pembagian foto bersama dan pembagian souvenir kepada peserta KIE yang aktif disesi diskusi (Gambar.5). Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan terkait pengetahuan tentang dismenore dan penangananya melalui lembar kuisioner. Kuisioner diberikan dengan 2 mekanisme sebelum edukasi dimulai dan setelah kegiatan edukasi selesai. Hal ini dimaksudkan untuk melihat perubahan sikap yang berhubungan pemahaman dan pengetahuan peserta terkait tema yang diangkat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa dari 25 orang peserta, 95%-nya (24 peserta) mengalami perubahan sikap terkait pemahaman, pengetahuan, anggapan terkait dismenore primer dan manajemen penanganan nyerinya menggunakan obat. Sehingga terlihat bahwa tujuan mengedukasi dari kegiatan PKM ini memberikan dampak dan manfaat yang signifikan terhadap perubahan prilaku peserta PKM khususnya remaja perempuan di SMA Negeri 2 Mataram dalam manajemen pengelolaan nyeri dismenore primer menggunakan obat.

SIMPULAN

Informasi dan edukasi terkait permasalahan kesehatan reproduksi, khususnya yang berhubungan dengan premenstrual syndrome, menstruasi dan dismenore perlu ditingkatkan di wilayah Nusa Tenggara Barat. Hal ini dikarenakan, masih banyak remaja perempuan yang belum mendapat informasi yang benar terkait permasalahan kesehatan reproduksi khususnya dismenore dan bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut. Sehingga masih banyak remaja yang salah dalam memahami penguunaan obat anti nyeri pada penanganan dismenore, karena sebagain besar beranggapan bahwa penggunaan obat-obat anti nyeri dalam penanganan dismenore justru akan membahayakan kesehatan reproduksi. Penggunaan obat anti nyeri sangat aman dan dapat digunakan dalam meredakan nyeri dismenore dengan derajat ringan sampai berat. Selain itu mereka juga beranggapan bahwa dismenore yang terjadi menunjukkan bahwa terjadi gangguan pada sistem reproduksinya. Sehingga ketepatan dan kemudahan untuk mendapatkan informasi terkait menstruasi dan dismenore akan membantu para remaja dalam mengatasi gejal-gejala yang muncul juga memberikan remaja perempuan pengetahuan bagaiman mencegah terjadinya dismenore dengan melakukan hidup sehat.

Penggunaan leaflet menjadi media pembelajaran dan media informasi yang efektif dalam kegiatan edukasi melalui penyuluhan dibidang kesehatan. Pada leaflet informasi dapat diberikan melalui media gambar yang dapat mempermudah peserta KIE dalam memahami informasi yang diberikan. Selain itu leaflet juga

dapat didisain semenarik mungkin sehingga menstimulus peserta untuk mau membaca informasi yag disampaikan. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa hampir 95% peserta PKK KIE mengalami perubahan sikap terkait pemahaman, pengetahuan dan anggapan tentang nyeri dismenore dan manajemen penanganan nyeri dismenore primer menggunakan obat-obatan baik yang bisa dibeli secara bebas maupun melalui peresepan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada:

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Bapak Bapak Drs. H. Arofiq, M.M beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada Tim PKM Fakultas Kesehatan Universitas Bumigora untuk dapat melakukan kegiatan promosi kesehatan dengan Tema Konseling, Informasi, Edukasi (KIE) Penggunaan Obat Anti Nyeri Untuk Manajemen Penanganan Nyeri Disemenore Pada Remaja.
2. Mahasiswa Prodi S1 Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Bumigora: Yovi, Fanny, Nune dan Tina yang telah membantu demi sukses dan lancarnya kegiatan promosi kesehatan dengan Tema Konseling, Informasi, Edukasi (KIE) Penggunaan Obat Anti Nyeri Untuk Manajemen Penanganan Nyeri Disemenore Pada Remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, S., Juwita, F., & Fajriyah, A. (2020). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan*. *3*(September), 143–150. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/ijm.v3i2.618

Apriliany, F., Umboro, R. O., Ersalena, V. F., Farmasi, P., Kesehatan, F., & Bumigora, U. (2021). Penyuluhan Gema Cermat Obat dan Pelatihan Pembuatan Hand Sanitizer. *Jurnal Abdidas*, *2*(1), 41–47. https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i1.207

Arnida, A. P., Yulia, S., & Firdaus, R. (2021). PEMBERIAN AIR JAHE TERHADAP NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 5. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, *6*(1), 45–50. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35963/mmj.v6i1.167

Ermiati, E. (2018). Upaya Promosi dan Prevensi Kesehatan Reproduksi Wanita oleh Petugas Kesehatan. *Idea Nursing Journal*, *9*(1). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35963/mmj.v6i1.167

Februanti, S. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Di SMPN 9 Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, *17*(1), 157–165. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202

Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung.*Journal of Community Engagement in Health*, *4*(1), 249–253. https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.160

Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, *5*(3), 79–84.

Mbaloto, F. R., Purwaningsih, D. F., & Mutmainnah HS. (2020). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Seks Bebas Pada Remaja SMPN 4 Sigi*. *1*(4), 228–233. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i4.51

Olivia, K., Cahyani, A., Agushybana, F., & Nugroho, R. D. (2021). *PENGETAHUAN*

DAN SIKAP KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PANTI ASUHAN KABUPATEN KLATEN TAHUN 2020 Relationship of Parents ' Communication and Reproductive Health Knowledge and Attitude Among Orphan Adolescents in Klaten District 2020 Data Survei Demografi dan Ke. *12*(1), 15–25. https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.4432.15-25

Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2014). Diagnosis and initial management of dysmenorrhea. *American Family Physician*, *89*(5), 341–346. https://www.aafp.org/afp/2014/0301/p341.html

Ramadhanti, C. A., Adespin, D. A., & Julianti, H. P. (2019). Perbandingan penggunaan metode penyuluhan dengan dan tanpa media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang tumbuh kembang balita. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, *8*(1), 99–120. https://doi.org/https://doi.org/10.14710/dmj.v8i1.23304

Riyanti, N., & Jannah, M. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENATALAKSANAAN DISMENOREA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *12*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.36729/bi.v12i2.493

Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *4*(1), 286–290. https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236

Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.

SMA Negri 2 Mataram. (2021). SMA Negri 2 Mataram. In *Website SMA Negri 2 Matarm* (pp. 20–23). https://sman2mataram.sch.id/?page_id=2857

Wahyuni, W., Wahidah, Y., & Suwarto, S. (2019). Efektifitas Core Strengthening Exercise dalam Mengurangi Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer. *Proceeding of The URECOL*, 988–992. http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/754

Wolff, C. J. M., & Yauri, I. (2018). the Importance of Dismenorea Handling Efforts in Adolescent Not Present At School. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, *6*(1), 07–21. https://doi.org/10.47718/jpd.v6i1.777

Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2019). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *1*(1), 23–30. https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v1i1.99

Yarza, H. N., & Kartikawati, E. (2019). *Pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dalam mencegah penyimpangan seksual*. *16*(1), 75–79. https://doi.org//doi.org/10.21009/sarwahita.161.08