



# PROSIDING

## Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

**STIKES Karya Husada Kediri**

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

# **Prosiding**

## **Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat**

**Dengan tema :**

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian  
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa  
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

**Reviewer :**

**Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat( Penelitian )  
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian )**

**Editor Tim:**

**Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes  
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep  
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep**

**Diterbitkan oleh :**

**STIKES Karya Husada Kediri**

**Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225  
Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912**

**Prosiding**

**Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat**

**Dengan tema :**

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian  
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa  
Pandemi Covid-19”**

**Komite Program :**

**Pelindung**

**Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada )  
Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

**Penasehat**

**Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)  
Mirtasari Palupi,SST.,MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

**Penanggung jawab**

**Siti Asiyah,SSiT.,M.Kes**

**Steering Committee**

**Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med**

**Ketua Pelaksana**

**Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes**

**Sekretaris**

**Anis Setyowati,SST,M.Keb**

**Bendahara**

**Linda Ishariani,S.Kep,Ns.,M.Kep**

## KATA PENGANTAR

*Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat*

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

*Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.*

Kediri, 15 Desember 2021

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Kata Pengantar .....	ii
Daftar Isi.....	iii

### Penelitian

1	<b>EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(Nurul Auliya Kamila<sup>1</sup>)</b>	1-7
2	<b>GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati)</b>	8-15
3	<b>GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(Khatarina scolastika manhitu<sup>1</sup>, Siti Asiyah<sup>2</sup>, Dwi Ertiana<sup>3</sup>)</b>	16-19
4	<b>PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati )</b>	20-29
5	<b>PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah )</b>	30-38
6	<b>PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati<sup>1</sup>, Linda Ishariani<sup>2</sup>, Dwi Setyorini<sup>3</sup>)</b>	39-46
7	<b>PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyyah Mawaddah<sup>1</sup>, Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep<sup>2</sup>, Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep<sup>3</sup> )</b>	47-53
8	<b>KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(Siti Asiyah<sup>1*</sup>, Wuri Widi Astuti<sup>2</sup>, Eni Isnani<sup>3</sup>)</b>	54-60
9	<b>GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies<sup>1</sup>, Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.<sup>2</sup>)</b>	61-66

- |    |  |         |
|----|--|---------|
| 10 | <b>POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL</b> (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes <sup>1</sup> , Radita Dinar Pebriantini <sup>2</sup> )  | 67-75   |
| 11 | <b>STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI</b> (Enggar Anggraeni <sup>1*</sup> , Marlina Nike Dyah Elawati <sup>2</sup> )   | 76-81   |
| 12 | <b>PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI</b> (Qorry Anisza Rachmawati <sup>1</sup> , Enggar Anggraeni <sup>2</sup> )  | 82-91   |
| 13 | <b>EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH</b> (, Linda Andri Mustofa <sup>1*</sup> , Indaraya Hatuwe. <sup>2</sup> ) | 92-98   |
| 14 | <b>METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI</b> (Syahdila Sabrina Agusti <sup>1*</sup> , Pria Wahyu RG <sup>2</sup> , Dhina Widayati <sup>3</sup> )   | 99-105  |
| 15 | <b>EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19</b> Zahra Danie Anindhita <sup>1*</sup> , Dhina Widayati <sup>2</sup> , Eko Arik Susmiatin <sup>3</sup>                          | 106-119 |

#### **Pengabdian Kepada masyarakat**

- |   |  |         |
|---|--|---------|
| 1 | <b>PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KWALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika</b> (Nunuk Nurhayati <sup>1*</sup> , Partina <sup>2</sup> )  | 120-125 |
| 2 | <b>EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR</b> ( Siti Asiyah <sup>1*</sup> ,Eka Mei Priana <sup>2*</sup> ,Lina Rima Novita <sup>3*</sup> ,Yetan Susatri Nokas <sup>4*</sup> , Maria Elisabeth <sup>5*</sup> ) | 126-131 |
| 3 | <b>EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI</b> (Brivian Florentis Yustanta <sup>1*</sup> , Cindy Alifah Ramadhani <sup>2</sup> , Astutik <sup>3</sup> )   | 132-137 |
| 4 | <b>PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S</b> (Dewi Taurisiawati Rahayu <sup>1*</sup> , Dwi Ertiana <sup>2</sup> , Shelly Nindi <sup>3</sup> )   | 138-144 |

5	<b>PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19</b> ( Wuri Widi Astuti <sup>1*</sup> , Ismatul Izzah <sup>2</sup> )	145-149
6	<b>STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI</b> (Nurul Laili, S.Kep.Ns., M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina )	149-156
7	<b>PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19</b> (Ita Eko Suparni <sup>1*</sup> , Fitri Yuniarti <sup>2</sup> )	157-163
8	<b>MODEL COMBI (<i>COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT</i>) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA</b> (Dhina Widayati <sup>1*</sup> )	164-168
9	<b>PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19</b> (Dwi Yuliawati <sup>1*</sup> , Wahyu Wijayati <sup>2</sup> )	169-174
10	<b>PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI</b> (Ratna Hidayati <sup>1*</sup> )	175-180
11	<b>PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO</b> ( Cucuk Suprihartini <sup>1*</sup> , Mirthasari Palupi <sup>2</sup> , Rizka Mar'atus Sholichah <sup>3</sup> )	181-184
12	<b>PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS</b> (Enggar Anggraeni <sup>1*</sup> , Tutut Pujiyanto <sup>2</sup> , Frengky Arif Budiman <sup>3</sup> , Gustian Wahyu Pratama <sup>4</sup> )	185-190
13	<b>UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN</b> (Nunik Ike Yunia Sari <sup>1</sup> , Wahyu Nuraisya <sup>2</sup> )	191-196
14	<b>HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA</b> (Linda Ishariani )	197-201
15	<b>TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021</b> (Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes <sup>1</sup> , Dwi Yuliawati, SST.M.Keb <sup>2</sup> )	202-208
16	<b>ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN</b> (Wahyu Nuraisya <sup>1</sup> , Estin Gita Marringga <sup>2</sup> )	209-215
17	<b>SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH</b> (Didit Damayanti )	216-220

- 18 **PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI** (Eka Sri Purwandari, Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik ) 221-226
- 19 **EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19** (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza ) 227-232
- 20 **AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI *COMMOND COLD* RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG** (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita) 233-236
- 21 **TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN**(Tintin Hariyani, Nuryani, Annisatul Fuadah ) 237-241
- 22 **EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR** (Lina Ratnawati<sup>1\*</sup>, Dintya Ivantarina<sup>2</sup> ) 242-246

# TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021

Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes<sup>1</sup>, Dwi Yulawati, SST.M.Keb<sup>2</sup>

1

<sup>1</sup>Jurusan Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, endahluqmana@gmail.com 085234701978

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, lial464@gmail.com 081216656020

## Abstrak

Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Tujuan Kegiatan ini untuk mensosialisasikan tentang terapi komplementer pengurangan nyeri dismenore pada remaja putri. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah remaja putri sebanyak 30 orang di SMK Al-Azhar Tulungagung. Metode kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan (ceramah) dan tanya jawab. Adapun hasil yang dicapai pada kegiatan ini yaitu remaja mengalami peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer pengurangan nyeri dismenore pada remaja putri sebesar 26,7%. Terapi komplementer dalam mengurangi dismenore dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional, dan langsung bisa diterapkan oleh remaja putri yang sedang mengalami dismenore

**Kata kunci:** terapi komplementer, dismenore, remaja putri

## Abstract

*The incidence of dysmenorrhea in the world is very high. On average, more than 50% of women in every country experience dysmenorrhea. The purpose of this activity is to promote complementary therapies to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. The target of this service activity is 30 young women at SMK Al-Azhar Tulungagung. The method of activity is carried out in the form of counseling (lectures) and questions and answers. As for the results achieved in this activity, adolescents experienced an increase in knowledge about complementary therapies to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls by 26.7%. Complementary therapy in reducing dysmenorrhea is carried out as a support to conventional medical treatment or as a treatment option other than conventional medical treatment, and can be directly applied by young women who are experiencing dysmenorrhea.*

**keywords:** complementary therapy, dysmenorrhea, adolescent girls

---

## PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa atau bukan lagi remaja (1).

Mengakhiri abad ke-20 dan mengawali abad ke-21 ini ditandai oleh fenomena transisi kependudukan di Indonesia. Apabila sebelumnya penduduk yang terbesar adalah anak-anak maka dalam masa transisi ini proporsi penduduk usia remaja semakin besar. Terdapat 36.600.000 (21% dari total penduduk) remaja di Indonesia dan

---

Alamat Korespondensi Penulis:  
**ENDAH LUQMANASARI**  
endahluqmana@gmail.com

jl. Soekarno-Hatta No 7 Pare Kediri, (0354)391866

diperkirakan jumlahnya mencapai 43.650.000 pada awal abad ke-21 (2). Masa remaja, usia diantara masa anak-anak dan dewasa, yang secara biologis yaitu antara umur 10 sampai 19 tahun. Peristiwa yang terpenting yang terjadi pada gadis remaja ialah datang haid yang pertama kali, biasanya sekitar umur 10 sampai 16 tahun. Saat haid yang pertama ini datang dinamakan menarche (3).

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama disebut menarche paling sering terjadi pada usia 11 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun.

Menstruasi merupakan pertanda masa produktif pada kehidupan seorang wanita. Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari. Hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari (4). World Health Organization (WHO) mendefinisikan "kesehatan" sebagai "suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang sempurna dan bukan sekedar tidak ada penyakit atau kelemahan". Masa remaja dalam perjalanan kehidupan adalah suatu periode transisi yang memiliki rentang dari masa kanak-kanak yang bebas dari tanggung jawab sampai pencapaian tanggung jawab pada masa remaja (5).

Disminorhea merupakan nyeri haid yang terjadi menjelang atau saat menstruasi yang ditandai adanya kram pada perut bagian bawah. Angka kejadian (prevalensi) Nyeri Haid berkisar 45-95% (USA, November 2006) dikalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (6). Dysmenorea Spasmodik atau Primer dialami oleh 60-75% wanita muda. Pada tiga perempat wanita yang mengalaminya, intensitas kram ringan atau sedang, tetapi pada 25% nyeri berat dan membuat

penderitanya tidak berdaya. Penyebab terjadinya rasa sakit belum diketahui hingga sekarang tetapi teori yang masuk ialah kekejangan pada otot rahim yang menyebabkan aliran darah tidak lancar, 50% dari kaum wanita pernah mengeluh karena sakit pada waktu haid pada masa remaja biasanya gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun dan pengobatan telah dilakukan dari dulu sampai sekarang (3)

Prevalensi Disminorrhoe di Indonesia sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismonorea primer dan 9,36% disminorhea sekunder. Disminorhea primer dialami 60-75% remaja dimana  $\frac{3}{4}$  mengalami nyeri ringan dan  $\frac{1}{4}$  mengalami nyeri hebat. Disminorrhoe primer dimulai 24 jam sebelum haid datang dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Sesudah itu rasa tidak enak tadi hilang. Barangkali 50% dari kaum wanita pernah mengeluh karena sakit waktu haid pada masa remaja. Umumnya gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun dan pengobatan telah dilakukan dari dulu sampai sekarang (5).

Berdasarkan latar belakang diatas tujuan pengabdian kepada masyarakat tentang terapi komplementer dalam mengurangi Disminorhea pada remaja putri

## **METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan (ceramah) dan tanya jawab. Materi penyuluhan berupa terapi komplementer dalam mengurangi Dismenore pada remaja putri. Media atau sarana yang digunakan adalah powerpoint, LCD Kegiatan pengabdian ini dilakukan kepada siswi kelas 12 di SMK AL-Azhar Tulungagung, sebanyak 30 remaja, yang dilaksanakan pada tanggal 2 November 2021. Kegiatan penyuluhan dimulai jam 08.30 wib sampai jam 11.00 wib.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang ingin dicapai pada kegiatan ini yaitu remaja di SMK AL-Azhar Tulungagung memperoleh pengetahuan dan wawasan yang mendalam tentang terapi komplementaer dalam mengurangi dismenorhoe pada remaja putri.

Berdasarkan tabel 1 dibawah ini dari kegiatan penyuluhan yang diberikan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan siswi SMK Al-Azhar Tulungagung

Tingkat pengetahuan	Pre Test		Post test	
	N	%	N	%
Baik	22	73,3	30	100
Cukup	8	26,7	0	0
Kurang	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 1 di atas di peroleh peningkatan pengetahuan dari peserta penyuluhan, ketika pre test dan dibandingkan dengan post test. Tingkat pengetahuan siswi di SMK Al-Azhar Tulungagung meningkat menjadi baik setelah diberikan post test, dengan kenaikan sebesar 26,7%.

Adanya peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer dalam menangani dismenorhoe, menunjukkan adanya keberhasilan saat memberikan penyuluhan kesehatan di kalangan remaja.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (4). Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada remaja putri tentang terapi komplementer pada dismenore meningkat menjadi baik setelah diberikan post test, dengan kenaikan sebesar 26,7%.

Adanya peningkatan pengetahuan tentang terapi komplementer pada dismenore, menunjukkan adanya keberhasilan saat memberikan penyuluhan kesehatan di kalangan remaja putri

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan.



Gambar 1. Gambar Penyuluhan tentang terapi komplementer dalam penanganan Dismenore pada remaja putri di SMK AL-Azhar tulungagung tahun 2021.

Pada umumnya wanita atau remaja putri merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum haid. Nyeri perut saat haid(dismenore) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu, namun adapula yang terganggu hingga tidak dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dan kebutanya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah.

Terapi komplementer yaitu cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional.

Pada masa new normal ini sangatlah tepat menggunakan terapi komplementer sebagai materi

pengabdian masyarakat di lingkungan siswi maupun remaja putri, karena pengurangan nyeri haid bisa langsung diterapkan jika para siswi mengalami gangguan menstruasi dismenore .

Menurut Jones 2009, prevalensi Disminore di Indonesia sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismonorea primer dan 9,36% disminorhea sekunder. Disminorhea primer dialami 60-75% remaja dimana  $\frac{3}{4}$  mengalami nyeri ringan dan  $\frac{1}{4}$  mengalami nyeri hebat. Dismenorrhoe primer dimulai 24 jam sebelum haid datang dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid. Sesudah itu rasa tidak enak tadi hilang. Barangkali 50% dari kaum wanita pernah mengeluh karena sakit waktu haid pada masa remaja. Umumnya gangguan ini mencapai puncaknya pada Umumnya gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun dan pengobatan telah dilakukan dari dulu sampai sekarang.

Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan komplementer terapi/alternatif terapi. Komplementer terapi/alternatif terapi, semakin dikenal dan diminati oleh masyarakat.

Terapi komplementer/alternatif didasarkan pada holistik filosofi dan interaksi antara tubuh, pikiran dan semangat dipercaya bahwa kombinasi dari semua komponen tersebut berpengaruh pada proses reproduksi termasuk sebagai salah satu upaya menagani keluhan dismenore primer.

Terapi nonfarmakologi dengan kompres hangat adalah terapi komplementer yang sederhana bagi remaja putri yang mengalami dismenore. Kompres hangat dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri di rumah sebagai alternatif mengurangi nyeri akibat dismenore. Selain itu, penggunaan obat-obatan akan menimbulkan ketergantungan terhadap efek

penghilang nyeri dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan.

Kompres hangat akan memberikan efek bagi rahim dari konduksi kalor, yakni, melunakkan ketegangan otot dinding rahim akibat kontraksi disritmik tadi dan melebarkan pembuluh darah yang menyempit atau vasodilatasi pembuluh darah sehingga oksigen akan mudah bersirkulasi. Dengan demikian darah menstruasi akan mudah keluar di ikuti penurunan kadar konsentrasi prostaglandin, sehingga nyeri haid akan berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno hayu Pangesti 2017), rata-rata nyeri dismenore primer sebelum kompres hangat dengan skala 7,48, setelah kompres hangat dengan skala 4,74 dan ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore primer

Cara alternatif yang lain yaitu penggunaan aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak.

Karena itu, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfealin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan tenang. Contohnya aromaterapi lavender mempunyai manfaat untuk meringankan nyeri otot dan sakit kepala, menurunkan ketegangan, stress, membangkitkan kesehatan, kejang otot, serta digunakan untuk imunitas.

Di masa pandemi seperti ini, belajar jarak jauh secara online yang harus di jalani para remaja bukan hal mudah, meskipun sudah berlangsung berbulan-bulan.

Banyak orang yang merasa proses belajar dari rumah tidak efektif, ditambah orang tua maupun

remaja rentan mengalami stress dan ini berpengaruh pada kejadian dismenore. Upaya mengurangi dismenore termasuk dengan mengurangi tingkat stress pada remaja itu sendiri.

Menciptakan situasi belajar di rumah dengan nyaman dalam suasana yang menyenangkan, tetap berpikiran positif, selalu berdo'a dan jika mengalami dismenore, dapat melakukan terapi komplementer dengan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti napas dalam dan yoga.

Menurut peneliti Dhita Aulia O (2019) yang dilakukan pada semua remaja di Kota Semarang, bahwa aroma terapi jeruk efektif untuk menurunkan skor nyeri dismenore pada remaja dan dapat digunakan sebagai alternative terapi nyeri

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan memberikan pengetahuan dan wawasan yang luas kepada remaja tentang terapi komplementer pada pengurangan dismenore pada remaja putri sangat penting untuk kelangsung hidup dan masa depan remaja sebagai generasi bangsa yang sehat dan berkualitas. Tujuan Kegiatan ini untuk mensosialisasikan terapi komplementer pada penanganan dismenore pada remaja putri.. Keterbatasan kegiatan ini hanya dilakukan kepada remaja putri dan masih dalam kondisi new normal, sehingga seluruh kegiatan masih terbatas. Untuk kegiatan selanjutnya sebaiknya dilakukan juga pada remaja putri dengan jangkauan yang lebih luas untuk mendukung optimalisasi kesehatan reproduksi pada remaja.

#### **UCAPAN TERIKASIH**

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Prodi D3 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri dan pihak

dismenore. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Aromaterapi merupakan suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik. Respon bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, D. (2020). Yaitu dengan hasil bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi senam yoga dapat mengurangi nyeri pada remaja mahasiswi yang mengalami dismenorea

sekolah di SMK AL-AZHAR Tulungagung, serta siswi kelas 12.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1].Anurogo, D. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: Penerbi Andi.
- [2].Effendy. 2010. Metode Penyuluhan. <http://digilib.unimus.ac.id>
- [3].Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta. 2003.
- [4].Bobak, L. J. (2012). Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [5].Colin, C. M., & Shushan, A. (2007). Complication of menstruation abnormal uterine bleeding In, Decherney, A.H., Nathan, L., Goodwin, T., Laufer, N., Current Diagnosis dan Treatment Obstetrics dan Gynecology,
- [6].Dahlan, A., & Syahminan, T. V. (2017). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (dismenorea) pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang. 2(1), Journal Endurance. Doi:<http://dx.doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- [7].Hamidin, A. A. (2013). Keampuhan terapi air putih. Yogyakarta: Media Pressindo.
- [8].Hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku pencegahannya pada remaja putri kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung tahun

2014. (2015). Jurnal Kebidanan Malahayati, 1(1), 5-8.
- [9]. Retno Hayu Pangesti dkk, Pengurangan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat, Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai 2017, Volume 10, No 2, Desember 2017, 97-102
- [10]. Dita Aulia O (2019), Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Jeruk (orange) terhadap skor nyeri dismenore pada remaja di semarang, [ejournal.stikestelogorejo.ac.id](http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id)
- [11]. Proverawati, A., & Misaroh, S. M. (2009). Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika