

CASE STUDY***Pain Management Intervention in Overcoming Dysmenorrhea in Adolescent Girls at the Bina Dakwah Islamic Boarding School, Loa Bakung District Samarinda*****Intervensi Manajemen Nyeri Dalam Mengatasi Dismenore Remaja Puteri di Pondok Pesantren Bina Dakwah, Kecamatan Loa Bakung Samarinda**Nisa Solikha Adiasih¹, Muhammad Bachtiar Safrudin^{2*}¹ Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia¹ Dosen Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia**Article Info**

Article History:

Received: 4 Juli 2024

Revised: 16 Desember 2024

Accepted: 23 Desember 2024

*Corresponding Author:

Muhammad Bachtiar Safrudin

Email:

mbs143@umkt.ac.id

Abstract

Background: The setting of community health services in at-risk groups is often not optimal due to the distance of access to available health services, the lack of promotive efforts of health facilities in providing disease prevention education so that this will have an impact on community health deficiencies in adolescents and ineffective health maintenance. In order for the prevalence of dysmenorrhea problems in the community setting to be reduced, preventive management is needed, namely by reducing community health problems by carrying out several community health programs such as maintaining the management of pain problems as a result of dysmenorrhea symptoms.

Purpose: To determine the level of knowledge and pain of dysmenorrhea in adolescents at the Bina Dakwah Islamic Boarding School, Loa Bakung District, Samarinda after pain management was carried out.

Methods: Descriptive research type through nursing process approach involving 5 respondents. The research instrument used Visual Analog Scale (VAS) to measure the pain scale and knowledge level questionnaire related to adolescent dysmenorrhea pain.

Results: Management of dysmenorrhea pain in adolescents through education, dysmenorrhea exercises, and reflexology massage resulted in an increase in the average pain score from 8.2 to 11.8. Meanwhile, for dysmenorrhea pain, there was a decrease on the 3rd day, namely from mild pain (scale 3 to 4) to no pain.

Conclusion: Providing dysmenorrhea management through education, dysmenorrhea exercises, and reflexology massage can increase knowledge and reduce pain in adolescents at the Bina Dakwah Islamic Boarding School, Loa Bakung District, Samarinda.

Keywords:

Dysmenorrhea, Health Education, Reflexology, Dysmenorrhea Gymnastics, Adolescents

Abstrak

Latar Belakang: Setting pelayanan kesehatan komunitas pada kelompok beresiko seringkali belum optimal dikarenakan jauhnya akses pelayanan kesehatan yang tersedia, kurangnya upaya promotif fasilitas kesehatan dalam memberikan edukasi pencegahan penyakit sehingga hal ini akan berdampak pada defisiensi kesehatan komunitas pada remaja serta pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif. Agar prevalensi masalah dismenore pada tatanan komunitas dapat diturunkan maka diperlukan tatalaksana pencegahan yaitu dengan menurunkan masalah kesehatan komunitas dengan melakukan beberapa program kesehatan komunitas seperti menjaga penatalaksanaan masalah nyeri sebagai akibat dari gejala dismenore.

Tujuan: Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan nyeri dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Bina Dakwah, Kecamatan Loa Bakung Samarinda setelah dilakukan manajemen nyeri.

Metode: Jenis penelitian deskriptif melalui pendekatan proses keperawatan yang melibatkan 5 responden. Instrumen penelitian menggunakan Visual Analog Scale (VAS) untuk mengukur skala nyeri dan kuesioner tingkat pengetahuan terkait nyeri dismenore remaja.

Hasil: Manajemen penanganan nyeri dismenore pada remaja melalui edukasi, senam dismenore, dan pijat refleksi menghasilkan peningkatan skor rata-rata nyeri dari 8,2 ke 11,8. Sedangkan untuk nyeri Dismenore terjadi penurunan pada hari ke-3 yaitu dari nyeri ringan (skala 3 s.d 4) menjadi tidak ada nyeri.

Kesimpulan: Pemberian manajemen penanganan dismenore melalui edukasi, senam dismenore, dan pijat refleksi dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan nyeri pada remaja di Pondok Pesantren Bina Dakwah, Kecamatan Loa Bakung Samarinda.

Kata kunci:

Dismenore, Pendidikan Kesehatan, Pijat Refleksi, Senam Dismenore, Remaja

How to cite: Adiasih, N.S. & Safrudin, M.B. (2024) "Intervensi Manajemen Nyeri Dalam Mengatasi Disminorhea Remaja Puteri di Pondok Pesantren Bina Dakwah, Kecamatan Loa Bakung Samarinda", *Journal Keperawatan*, 3(2), pp. 205–211. doi: [10.58774/jourkep.v3i2.79](https://doi.org/10.58774/jourkep.v3i2.79).

Copyright ©2024 by the Authors, Published by Poltekkes Kemenkes Aceh. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis, sebagai tanda kematangan organ reproduksi perempuan adalah datangnya menstruasi (Wanita dkk., 2021). Saat menstruasi terjadi gangguan misalnya dismenore dimana terjadi nyeri kram pada area perut sampai pinggang (Hamdanesti dkk., 2021). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa kejadian dismenore remaja putri tahun 2020 sebesar 1.769.425 jiwa (90%) (WHO, 2021). Prevalensi dismenore di Asia sekitar 84,2%, negara Malaysia sebanyak 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia sebesar 64,25%.

Kejadian dismenore di Indonesia dari dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebanyak 9,36%. Prevalensi dismenore pada remaja di Kalimantan Timur 56% (Sumi dkk., 2022).

Masalah dismenore apabila tidak ditangani akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikis, seperti memicu stress, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit kronis anemia dan menurunnya imunitas (Bobak & Jensen, 2015). Pada tatanan pelayanan kesehatan komunitas agar prevalensi remaja yang mengalami dismenore dapat diturunkan maka di perlukan tatalaksana pencegahan preventif pencegahan hipertensi dengan dilakukan strategi intervensi keperawatan komunitas yaitu dengan melakukan pemberdayaan (*Empowering*) seperti menjaga kesehatan organ genitalia dengan *personal hygiene* yang benar, peningkatan pemahaman tentang konsep masalah kesehatan reproduksi, melakukan olahraga dan melakukan terapi komplementer dalam menurunkan skala nyeri akibat menstruasi (Trisnawati, 2017).

Pelaksanaan intervensi manajemen disaster pada agregat remaja yang mengalami dismenore dilakukan selama 2 sesi mencakup kognitif dan psikomotor. Aspek kognitif dengan Pendidikan kesehatan terkait dengan proses menstruasi dan gejala dismenore dan upaya yang dapat dilakukan dalam meminalkan nyeri selama menstruasi (Sinaga dkk., 2017). Hasil *literature review* terkait manajemen penanganan seperti terapi musik, aromaterapi lavender, *abdominal stretching exercise*, akupressure/pijat refleksi, akupuntur, jus wortel, permen jelly jahe, latihan sepeda berputar, coklat, relaksasi nafas dalam, senam dismenore, kunyit asam, hipnoterapi dan kompres hangat (Sari dkk., 2023). Hasil penelitian lebih lanjut menjelaskan bahwa ketika diberikan pelatihan konsep dan pengobatan dismenore, pengetahuannya meningkat sebesar 85,7% dan siswa MA Al-Qodiri mampu mempraktekkan teknik pemijatan dan senam dismenore untuk menurunkan nyeri pada dismenore primer (Nurvitasari dkk., 2024).

Aspek psikomotor dalam manajemen nyeri dilakukan dengan senam dismenore secara rutin dan teratur (2-5 kali dalam seminggu) dengan durasi 10 sampai 45 menit menghasilkan intensitas nyeri semakin berkurang (Sumiyati dkk., 2023). Cara lain yang dapat digunakan dalam pencegahan preventif pada nyeri dismenore ialah dengan pijat refleksi selama 30 menit. Hasil penelitian setelah dilakukan pijat refleksi 2 kali dengan selang waktu 1-2 hari, kemudian setelah selang 1-2 hari skala nyeri menurun menjadi 3 s.d 4 (nyeri ringan) yang diukur dengan *Visual Analog Scale* (Wanita dkk., 2021). Berdasarkan fenomena diatas, peneliti melakukan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami dismenore dengan penerapan manajemen nyeri di Ponpes Bina Dakwah Kecamatan Loa Bakung, Samarinda.

METODE DAN BAHAN

Metode penelitian deskriptif dengan desain studi kasus melalui pendekatan asuhan proses keperawatan. Subjek penelitian yaitu 5 siswi perempuan Ponpes Bina Dakwah yang mengalami nyeri dismenore. Implementasi keperawatan yang diberikan yaitu Manajemen penanganan nyeri dismenore berupa edukasi, senam dismenore, dan pijat refleksi. Permasalahan nyeri diukur menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS). Sedangkan untuk tingkat pengetahuan diukur melalui kuesioner tingkat pengetahuan dismenore.

HASIL

A. Tingkat Pengetahuan Remaja terkait Nyeri Dismenore Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi

Tabel 1.
Hasil pengukuran tingkat pengetahuan remaja terkait nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukan edukasi (n=5)

Santri	Skor Pengetahuan	
	Pre	Post
Nn.T	10	12
Nn. SR	9	13
Nn. S	7	10
Nn.D	9	12
Nn. E	6	12
Rerata Skor Pengetahuan	8,2	11,8

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan skor pengetahuan secara keseluruhan pada santri setelah mendapatkan edukasi tentang nyeri dismenore. Skor rata-rata tingkat pengetahuan santri meningkat dari 8,2 menjadi 11,8.

B. Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Sebelum dan Setelah Dilakukan Manajemen Nyeri

Tabel 2.
Hasil pengukuran tingkat nyeri dismenore Sebelum dan Setelah Dilakukan Manajemen nyeri (n=5)

Santri	Intervensi 1 Hari/tanggal : Selasa, 09 Juni 2024		Intervensi 2 Hari/tanggal : Rabu, 10 Juni 2024		Intervensi 3 Hari/tanggal : Kamis, 12 Juni 2024	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	Nn. T	6	5	5	3	3
Nn. Sr	5	3	3	3	3	0
Nn.S	6	3	3	3	3	0
Nn.D	6	5	5	4	4	0
Nn. E	6	5	5	4	4	0
Rerata Skala Nyeri	5,8	4,2	4,2	3,4	3,4	0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jika dilihat dari rerata skala nyeri dismenore selama diukur 3 hari tampak terdapat penurunan skala nyeri dari nyeri sedang (4 s.d 5) menjadi tidak ada nyeri.

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan sebanyak 3 siswa memiliki pengetahuan kurang dan sebanyak 2 siswa memiliki pengetahuan cukup tentang dismenore. Pengetahuan yang kurang pada santriwati di Ponpes Bina Dakwah disebabkan karena masih minimnya program pendidikan kesehatan di sekolah. Sehingga menyebabkan informasi yang diterima menjadi terbatas dan menyebabkan pengetahuan tentang dismenore pada remaja putri juga terbatas. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi dan pendidikan. Menurut penelitian sebelumnya, informasi akan memberikan pengaruh pengetahuan seseorang (Noverianti dkk., 2022).

Kurangnya informasi menyebabkan sebagian besar santriwati belum banyak mengetahui tentang dismenore, baik melalui pendidikan kesehatan maupun media lainnya. Selain itu, hal ini juga dikarenakan remaja putri tidak mau mencari informasi dan cenderung lebih menutup diri serta tidak mudah dalam menerima informasi yang didapat (Saputra dkk., 2021). Hasil penelitian Heni dkk. (2023) sebagian besar pengetahuan kurang sebesar 66.7% dan setelah intervensi sebesar 87.4% responden memiliki pengetahuan baik. Perbedaan nilai rerata pengetahuan pre test yaitu 57.07 dan nilai rerata post test sebesar 87.99 (Heni dkk., 2023).

Intervensi lain dari manajemen penanganan nyeri dismenore adalah senam dismenore. Hasil pengkajian nyeri sebelum dilakukan Senam dismenore dan reflekasi menunjukkan skor nyeri sedang sebanyak 3 siswa (60%) dan sebanyak 2 siswa (40%) nyeri ringan. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin, hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Solihah dkk., 2023). Hasil penelitian diperoleh *p-value* sebesar $0,041 < \alpha (0,05)$ sehingga senam dismenore dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk penatalaksanaan dismenore (Marlinda, 2019).

Pelaksanaan intervensi manajemen dismenore dengan senam perlu mempertimbangkan aspek kontinuitasnya, frekuensi senam dimana minimal dilakukan 5 kali, seminggu sebelum menstruasi berikutnya dan durasi waktu yang tepat untuk melakukan senam yaitu sekitar 30 menit, faktor-faktor tersebut akan menghasilkan manfaat yang banyak bagi tubuh (Wirakusumah, 2017). Salah satu manfaat senam dismenore yaitu dapat mengurangi bahkan bisa menghilangkan nyeri yang dirasakan menjelang menstruasi.

Intervensi lain yang dilakukan yakni pemberian pijat refleksi adalah teknik pijat dengan sentuhan yang sangat ringan dimana dapat merangsang bulu permukaan kulit berdiri (Aningsih dkk., 2018). Refleksi ialah teknik urut saraf yang di luar kesadaran tubuh. Seperti otot pernapasan, otot jantung dan lainnya. Ketika tubuh dipijat dapat merangsang produksi endorfin. Endorfin merupakan senyawa tubuh yang bekerja dan memiliki efek layaknya morfin. Endorfin memberi rasa nyaman, tenang dan membantu regenerasi sel yang telah usang dalam regenerasi (Hartati dkk., 2019).

Senam dismenore dan pijat refleksi merupakan salah satu bentuk olahraga dan terapi komplementer yang bermanfaat karena dapat membantu menurunkan skor nyeri pada pasien dengan dismenore. Senam dismenore senam merupakan obat alami yang tidak menimbulkan efek samping pada tubuh karena senam merupakan teknik untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh bereaksi saat mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurun-

-kan ketahanan terhadap rasa nyeri (Umboro dkk., 2022). Didapatkan hasil pelaksanaan manajemen nyeri dismenore dengan pendidikan kesehatan, senam dismenore dan refleksi pada santri di Ponpes Bina Dakwah yang dilakukan selama 4 kali dalam 2 minggu secara efektif mampu menurunkan nyeri dan peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh santriwati, hal ini dapat dibuktikan menurun skor nyeri dan peningkatan pengetahuan pada santriwati mulai dari minggu pertama hingga minggu kedua.

Menurut asumsi peneliti menurun skor nyeri setelah dilakukan senam dismenore dan refleksi kaki pada santriwati di Ponpes Bina Dakwah Loa Bakung. Selain melakukan senam dismenore dan refleksi dalam secara rutin dan mandiri juga di dukung oleh faktor-faktor lain seperti senam dilakukan di sore hari saat kerja jantung lebih ringan dibanding pagi atau siang hari saat beraktivitas, santriwati yang antusias dan kooperatif dalam menjalankan senam dismenore dengan mengikuti dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan, edukasi kesehatan yang diberikan kepada santriwati juga turut membantu meningkatkan penguatan secara kognitif sehingga dengan pengetahuan yang baik maka santriwati akan memilih tindakan dan perilaku yang tepat dalam menjaga kesehatannya, faktor faktor tersebut ikut membantu menurunkan nyeri akibat dismenore yang dimiliki oleh santriwati yang mengalami nyeri dismenore saat menjalani program kesehatan komunitas dan penerapan senam dismenore dan refleksi.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil implementasi manajemen nyeri melalui edukasi, senam dismenore, dan pijat refleksi mampu meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dan menurunkan nyeri dismenore pada santri di Pondok Pesantren Bina Dakwah.

B. Saran

Aplikasi manajemen dismenore diharapkan dapat diterapkan ke seluruh sekolah yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan siswa perempuan terkait dismenore dan dapat melakukan penatalaksanaan nyeri yang diakibatkan dismenore secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak Pengasuh Pondok Pesantren Bina Dakwah dan responden yang telah memberikan tempat dan mendukung dalam proses penelitian dan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E. & Dewi, N. (2018) "Pengaruh pemberian Pijat Refleksi dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama Sanggau Landungsari Malang", *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Bobak, L., & Jensen. (2015) "Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi VII. In *EGC* (Vol. 7, Issue 1, p. 343)", *SAGE Publications Sage UK: London, England*.

- Hamdanesti, N. R., Kep, M., Oresti, N. S. & Kep, M. (2021) "Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Remaja", *Ahlimedia Book: Jakarta*.
- Hartati, H., Walin, W. & Widayanti, E. D. (2019) "Pengaruh Teknik Refleksi dengan Front Effleurage terhadap Nyeri Dismenore", *Jurnal Riset Kesehatan*, 4(3), pp. 793–797.
- Heni, M., Ima, S., Hani, S. & Siti, N. A. (2023) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap tingkat pengetahuan remaja putri", *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), pp. 650–655.
- Marlinda, R. (2019) "Pengaruh senam Dismenore", *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2), pp. 118–123.
- Noverianti, G., Carolin, B. T. & Dinengsih, S. (2022) "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore", *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), pp. 39–48.
- Nurvitasari, R. D., Merissa, P., Andriya, S. M., Descha, G. C. & Gallyndra, F. D. (2024) "Pemberdayaan Peer Group : Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer sebagai Alternatif dalam Menurunkan Intensitas", *Jurnal Pengambian Masyarakat Al-Qodiri (JPMA)*, 3(1), pp. 23–31.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. & Aini, N. (2021) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)", *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), p. 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sari, K., Agustina, A., Nivi, G., & Wonggo, S. (2023) "Literatur Review Penatalaksanaan Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja Putri", *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), pp. 1114–1128.
- Sinaga, E., Saribanon, N., & Suprihatin, S. (2017) "Manajemen Kesehatan Menstruasi", In *Pelita Ilmu* (p. 210). *Pelita Ilmu: Jakarta*
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E. & Aripiani, R. A. (2023) "Literature Review: Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri", *INDOGENIUS*, 2(1), pp. 38–44.
- Sumi, S. S., Ratna, R. & Yusnaeni, Y. (2022) "Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri", *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), pp. 51–55.
- Sumiyati, S., Arlym, L. T. & Yuanti, Y. (2023) "Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri : Systematic Literature Review", *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), pp. 218–231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Trsinawati, A. (2017) "Manajemen Kesehatan Menstruasi. In *Kesehatan Reproduksi* (1st ed.)", Globel One.
- Umboro, R. O., Apriliany, F. & Yunika, R. P. (2022) "Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja", *Jurnal Abdidas*, 3(1), pp. 23–33.
- Wanita, P., Panti, D. I., Putri, Y. & Klaten, D. (2021) "Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2020", pp. 159–167.
- WHO. (2021) "Prelalence Dysmenorrhoea Incidence: Literature Review", *WHO.Int*, pp. 316–325.