

**PENYULUHAN PERAN ORANG TUA TERHADAP PEMENUHAN GIZI DAN
LATIHAN PENGURANGAN NYERI PADA DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI
KELURAHAN NGADIREJO**

¹Fendi Gustofa, ²Agriastari Dwiputri Harun Uumbu Nay, ³Alifa Akbar, ⁴Alya Yuanita Ramadhanti,
⁵Rika Nur Oktaviani, ⁶Shafira Nur Haq, ⁷Julian Bramantya Winarko, ⁸Siti Nur Rofiatul Hidayah,
⁹Riska Aulia Saputri, ¹⁰Nur Shabrina Ramadhani, ¹¹Anggraita Nur Rahmi, ¹²Wiwit Setyo Pangesti,
¹³Umi Budi Rahayu, ¹⁴Noor Alis Setiyadi

¹Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: j120190140@student.ums.ac.id

Abstrak

Keywords :
dismenore, status gizi,
latihan abdominal

Dismenore merupakan keluhan akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan sensasi nyeri sering terjadi pada Wanita. Berdasarkan observasi kami banyak orang tua yang belum mengetahui pentingnya pemenuhan gizi dan latihan bagi Wanita yang mengalami Dismenore, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman para orang tua terutama para anggota bina keluarga remaja di kelurahan ngadirejo perihal dismenore. Maka kami memberikan metode penyuluhan dengan memberikan edukasi dan memberikan latihan tentang pengurangan nyeri, kami menggunakan kuisisioner pre-test dan post tes sebagai indikator untuk mengukur pengetahuan orangtua. Hasil kegiatan pengabdian ini peningkatan pengetahuan orang tua terkait penanganan status Kesehatan, gizi, dan penurunan skala nyeri saat dismenore.

1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan kram atau nyeri yang sering muncul pada bagian perut bawah saat menjelang menstruasi atau selama menstruasi, sebuah studi epidemiologi di swedia mencatat kejadian dismenore pada Wanita 90% dialami berusia kurang dari 19 tahun, 80% pada usia 19-21 tahun dan 67% pada usia 24 tahun. Sementara itu kejadian dismenore di Indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. (Sinha *et al.*, 2016; A.Wulandari, O. Hasanah, 2018; Ameade, Amalba and Mohammed, 2018; Susanti, Utami and Lasri, 2018)

Status gizi remaja putri memiliki pengaruh besar pada keluhan yang dirasakan saat menstruasi, menurut Astriana (2017) saat tubuh kekurangan zat seperti vitamin E, kalsium, magnesium dapat mengakibatkan semakin besarnya gejala sindrom pramenstruasi sehingga dapat bertambah buruk nyeri haid. Pemenuhan gizi seimbang merupakan cara tepat untuk mengatasi nyeri haid. Remaja putri malnutrisi mengganggu kematangan seksual, pertumbuhan, fungsi organ, dan fungsi reproduksi. Remaja putri membutuhkan diet seimbang selama menstruasi karena fase luteal meningkatkan kebutuhan nutrisi mereka. Jika hal ini tidak diperhatikan, menyebabkan ketidaknyamanan dan menyebabkan ketidaknyamanan pada siklus menstruasi

Program Bina Keluarga Remaja merupakan program yang dikembangkan oleh Badan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) untuk mewujudkan ketahanan keluarga dan peningkatan kualitas remaja sebagai penegakan Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Kependudukan dan Pembangunan Keluarga. Pengembangan dimana pengelolaan program didasarkan pada peraturan kepala BKKBN NOMOR 109/PERF2/2012. Program Bina Keluarga Remaja (BKR) merupakan salah satu kegiatan yang paling strategis dalam menjajaki terwujudnya pengembangan sumber daya manusia melalui upaya dan terwujudnya pengetahuan dan keterampilan keluarga untuk mendorong

tumbuh kembang remaja melalui peran orang tua. keluarga. (BKKBN, 2013). Berkaitan dengan hal tersebut, pengembangan Kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR) membantu orang tua memahami remaja, masalah remaja, dan cara berkomunikasi dengan remaja.

Di kelurahan ngadirejo acara Bina Keluarga Remaja diselenggarakan selama sebulan sekali dan dilakukan bergantian lokasiya disetiap RW. Kami berkesempatan untuk mengisi acara tersebut dengan penyuluhan peran orang tua terhadap pemenuhan gizi dan latihan pengurangan nyeri pada dismenore pada remaja putri di kelurahan ngadirejo. Banyak dari para orang tua tidak mengetahui apa itu dismenore definisi, penyebab, peran gizi, dan cara mengatasinya. Kegiatan ini diharapkan menambah pengetahuan para orang tua akan penanganan dismenore.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di RW.03, Kelurahan Ngadirejo, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, pada tanggal 20 Juli 2022. Populasi dalam penelitian adalah Orang tua (Ibu) RW.03, Kelurahan Ngadirejo. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 26 ibu anggota BKR dan yang masuk ke dalam Sampel penelitian sebanyak 18 orang.

Metode yang digunakan pada studi ini adalah penyuluhan. Kami memberikan edukasi berupa penyuluhan kepada para orang tua yang hadir, kami menjelaskan tentang definisi dismenore penyebab nyeri, kebutuhan gizi, dan cara latihan untuk pengurangan nyeri dismenore. Penyuluhan dibagi menjadi dua sesi sesi pertama kami menjelaskan status gizi dan sesi kedua kami menjelaskan tentang latihan nyeri. Untuk menghindari rasa bosan dan para orang tua terlalu terbebani dengan materi kami melakukan penyampaian dengan komunikasi dua arah kami selalu menanyakan apa yang sering dilakukan para orang tua jika saat menangani

putri mereka dan menjelaskan perihal dismenore.

Materi penyuluhan ini tentang definisi, pemberian gizi yang baik bagi penderita dismenore, dan latihan penanganan nyeri saat dismenore. Pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur dengan membagikan kuesioner berisi pertanyaan kepada ibu remaja tentang Pengetahuan pemenuhan gizi terhadap Dismenore dan latihan penanganan nyeri Dismenore. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali untuk mengetahui pengetahuan *pre-test* dan *post-test* Ibu Remaja tentang Dismenore. Pertanyaan yang diberikan sebanyak 10 soal berupa pertanyaan tertutup.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di rumah ibu wito salah satu anggota dari bina keluarga remaja, kegiatan ini merupakan kegiatan rutin setiap awal bulan. Sasaran dari kegiatan ini adalah para orang tua yang memiliki remaja putri sehingga diharapkan para orang tua lebih memiliki pengetahuan saat putri mereka mengalami dismenore, para orang tua juga terlihat memiliki sedikit pengetahuan berdasar pengalaman mereka tentang bagaimana mengurangi nyeri dengan obat-obatan tradisional namun banyak juga orang tua yang belum mengetahui dismenore itu merupakan sebuah penyakit atau merupakan hal fisiologis dari tubuh.



Gambar 1. Penyampaian materi dismenore

Penyampaian materi berlangsung kurang lebih 45 menit. Berisikan materi tentang definisi, pemenuhan gizi bagi

penderita dismenore, dan latihan untuk mengurangi nyeri pada dismenore. Pada latihan pengurangan nyeri menggunakan abdominal exercise yang berfungsi sebagai penguatan otot untuk mengurangi efek dari nyeri.



Gambar 2. Pembagian kuisisioner

Pada kegiatan ini Jumlah responden yang datang pada penyuluhan dengan total anggota 26 orang, kami memberikan kuisisioner pre-test sebelum melakukan penyuluhan dan memberikan kuisisioner post-test setelah acara. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan para orang tua.

<i>Kuisisioner</i>	<i>Rata jawaban benar</i>
<i>Pre-test</i>	58%
<i>Post-test</i>	88%

Table 1. hasil kuisisioner pre-test dan post-test

Berdasarkan hasil pre-test didapatkan rata-rata jawaban benar 58%. Masih terdapat beberapa pertanyaan yang dijawab salah oleh para orang tua terkait penanganan dan pencegahan nyeri dismenore, selain itu para orangtua banyak yang masih menganggap remeh dan menyepelekan nyeri yang dirasakan para remaja putri.

Setengah dari para orangtua juga masih belum mengetahui pentingnya pemenuhan gizi saat dismenore dan latihan penguatan untuk mengurangi dismenore.

berdasarkan rata-rata jawaban anggota Bina Keluarga Remaja telah cukup mengetahui mengenai nyeri haid atau dismenore yaitu berupa kram perut bawah dan pemicunya berupa konsumsi makanan cepat saji seperti mengonsumsi kopi namun para orangtua masih belum mengetahui pentingnya pemenuhan gizi

dan cara atau latihan untuk pengurangan nyeri dismenore. Dalam lembar kuisioner kram sertakan pula tingkat pendidikan terakhir dari ibu kemudian ditemukan adanya letak perbedaan pemahaman mengenai peran pemenuhan gizi dan penanganan nyeri non-farmakologi pada penderita nyeri haid atau dismenore. Selain itu para ibu juga belum banyak yang mengetahui pemenuhan gizi berupa vitamin B1, vitamin B6 dan vitamin E yang merupakan vitamin yang dibutuhkan untuk mengatasi dismenore. Pada penanganan nyeri berupa *Abdominal Stretching* juga ditemukan belum banyak yang mengetahui mengenai latihan ini sehingga belum banyak yang memberikan latihan saat anaknya mengalami dismenore. Namun setelah diberikan penyuluhan berupa edukasi mengenai peran orang tua terhadap pemenuhan gizi dan latihan pengurangan nyeri pada dismenore pada remaja putri di kelurahan Ngadirejo terjadi peningkatan pemahaman.

Kendala yang kami hadapi saat melakukan penyuluhan adalah keterbatasan dalam tempat sehingga kami mengalami sedikit hambatan dalam mempraktikkan *Abdominal Stretching* sebagai bentuk latihan dalam mengurangi nyeri dismenore. Namun terlepas dari kendala yang kami hadapi tidak terdapat kendala yang begitu besar sehingga kami dapat mengatasinya. Efektifitas dari pemberian penyuluhan ini dilihat dari peningkatan pemahaman mengenai gizi yang harus dipenuhi orang tua dalam menangani dismenore dan pemahaman mengenai contoh latihan berupa *Abdominal Stretching* sehingga diharapkan dapat dipraktikkan dan diajarkan kepada anak.

Sejalan dengan program jangka panjang dari penyuluhan ini adalah peran orang tua terutama ibu sebagai sasaran anggota Bina Keluarga Remaja dapat membantu anak perempuan yang menderita Dismenore dalam mengatasi nyeri tersebut baik secara kebutuhan nutrisi dan pemberian latihan sebagai bentuk penanganan non-farmakologi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan merupakan salah satu program kerja dari KKN IPE-

AIK yang kami jalankan, kami memberikan penyuluhan kepada para orang tua karena banyak orang tua yang masih belum mengetahui bahwa pentingnya status gizi dan penanganan dalam mengurangi nyeri bagi remaja yang menderita dismenore, kami mengukur pengetahuan para orang tua melalui kuisioner pretest dan post-test dan hasil yang diperoleh 9 dari 10 mengalami peningkatan pengetahuan baik dari pemenuhan status gizi, status Kesehatan, dan latihan untuk mengurangi nyeri pada dismenore. Meskipun kegiatan ini jauh dari kata sempurna, kami berharap jika kegiatan penyuluhan seperti ini masih terus berlanjut agar wawasan masyarakat akan kesehatan semakin tinggi diharapkan juga masyarakat dapat ikut menjadi promotor kesehatan demi menciptakan indonesia yang maju dan sehat.

REFERENSI

- Anjani, A. D., & Lusitania, D. (2019). Pengaruh Pemberian Informasi Terhadap Pengetahuan Keluarga Tentang Bina Keluarga Remaja. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 69–76. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.853>
- Cahyaningtias, P. L., & Wahyuliati, T. (2016). Pengaruh Olahraga Terhadap Derajat Nyeri Dismenorea Pada Wanita Belum Menikah. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2 (S)), 120–126. <http://journal.umy.ac.id/index.php/m/article/view/1665>
- Damayanti, A. N., Setyo boedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity Of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indonesian Midwifery And Health Sciences Journal*, 6(1), 83–95. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.83-95>
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas

Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208.
<https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>

Dismenore Merupakan Rasa Nyeri Yang T. *Bimtas*,

Harianti Br Ginting, F. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Keluhan Dismenore Pada Remaja Putri*.

Hidayanto, F., & Millah, F. N. (2015). Bina Keluarga Remaja (Bkr) Dalam Rangka Meningkatkan Pola Asuh Remaja Yang Benar Dan Terarah. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 4(1), 25–29.

Manorek, R., Purba, R. B., & Malonda, N. S. H. (2014). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xi Sma Negeri Kawangkonan. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 3(2), 121–131.

Partiwi, N. (2021). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 4(2), 168–174.
<https://doi.org/10.35334/Borticalth.V4i2.2288>

Purwitasari, I. A. M. D., Sundari, L. P. R., Lesmana, I., Weta, I. W., Wihandani, D. M., & Wulanyani, N. M. S. (2021). Perbandingan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Core Strengthening Exercise Dengan Kombinasi Abdominal Stretching Dan Pilates Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer. *Sport And Fitness Journal*, 9(1), 19.
<https://doi.org/10.24843/Spj.2021.V09.I01.P03>

Suganda, A. R., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Alpia Rahmawati Suganda, Tatu Septiani N, Rissa Nuryuniarti D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Laporan Artikel Publikasi KKN-IPE-AIK

DESA : Gentan
KECAMATAN : Baki
KABUPATEN : Sukoharjo



Oleh :

Navian Fauzi Arifudin	(J210190123)
Della Mardiana Wibowo	(J210190116)
Nindya Erina Putri	(J210190117)
Yuni Septiana	(J210190120)
Prima Aldiansa	(J210190121)
Ekky Puspita S. P.	(J210190122)
Dinda Aulia Hirda	(J310190092)
Syifa Aulia Nurfitriani	(J310190093)
Tsalsa Rizqa Maulida	(J310190094)
Hani Fitria	(J310190095)
Syagita Wahyu Nur R.	(J310190097)
Junjung Adita Sari	(J310190098)

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN AKHIR KKN-IPE-AIK DESA GENTAN KECAMATAN BAKI KABUPATEN SUKOHARJO


Navian Fauzi Arifudin (J210190123)	Dinda Aulia Hirda (J310190092)
Della Mardiana Wibowo (J210190116)	Syifa Aulia Nurfitriani (1310190093)
Nindya Erina Putri (J210)90117)	Tsajtsa Rizqa Maulida (1310190094)
Yuni Septiana (12LO190120)	Hani Fitria (1310190095)
Prima Aldiansa (J210190121)	Syagita Wahyu NurR. (J310190097)
Ekk-y Puspita S. P. (1210190122)	Junjung Adita Sari (1310190098)

Telah disetujui Dosen Pembimbing Lapangan dan Pembimbing Lapangan (PRM) pada tanggal 6 Agustus 2022

Dosen Pembimbing Lapangan 1


(Muzakki)

Dosen Pembimbing Lapangan 2


(Wachiad Yuniartika)

Pembimbing Lapangan (PRM)

A.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Umi Budi Rahayu., S.ST.FT., M.Kes