

Upaya Penanganan Dismenorea Berbasis Thibbun Nabawi Pada Remaja

Management Of Dysmenorrhea For Adolescents Based On Thibbun Nabawi

Winarni Winarni¹, Ai Rahmawati², Hasanah Hasanah³, Wahyu Atika Putri⁴

¹⁻⁴ Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, FIK,
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi penulis: bunda.aya06@aiska-university.ac.id

Article History:

Received: 30 Oktober 2023

Accepted: 30 November 2023

Published: 30 Desember 2023

Keywords: *Dysmenorrhea, Thibbun Nabawi, Adolescents*

Abstract: *Dysmenorrhoea is experienced by 90% of women in Indonesia, because of this, around 14% of women cannot participate in learning at school or carry out daily activities, thereby reducing their productivity. Adolescent girls are in an unstable emotional condition, if they do not get good information about the menstrual cycle then they are easy to experience primary menstrual disorders. Primary dysmenorrhea is experienced by many teenagers who are growing and developing both physically and psychologically. Several efforts have been made to reduce pain complaints in cases of dysmenorrhoea, including non-pharmacological intervention, including Rosulullah-style treatment, known as Thibbun Nabawi treatment, including listening to the Koran and breathing exercises, this treatment is cheap and can be done independently by everyone. people who experience it. The implementation of socialization at Al Islam High School is really needed considering that in this school there are many cases of Dymennorrhea, and no one has provided an understanding of these cases and how to manage them non-pharmacologically so that they can be overcome without causing side effects. The target of this community service proposal is Al Islam Surakata High School students. The benefit of this activity is to increase understanding about menstrual disorders, especially dysmenorrhea and treatment of pain complaints when dysmenorrhea occurs at low cost and without side effects. impact, namely by means of Tibbun Nabawi."*

Abstrak

Dismenorea dialami 90% perempuan di Indonesia, karena hal tersebut sekitar 14% perempuan tidak dapat mengikuti pembelajaran di sekolah maupun menjalani kegiatan sehari-hari sehingga menurunkan produktivitasnya. Remaja putri berada pada kondisi emosi yang labil, jika mereka tidak mendapatkan informasi yang baik mengenai siklus menstruasi maka mereka mudah mengalami gangguan menstruasi primer. Dismenore primer banyak dialami oleh remaja yang sedang tumbuh dan berkembang baik secara fisik maupun psikis. Beberapa upaya dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri pada kasus Dismenorea diantaranya dengan Intervensi non-farmakologi, anatara lain dengan pengobatan ala Rosulullah, yang dikenal dengan pengobatan Thibbun Nabawi, diantaranya dengan mendengarkan morrotal Alquran dan latihan pernafasan, penanganan ini murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh semua orang yang mengalami. Pelaksanaan sosialisasi di SMA Al Islam sangat di butuhkan mengingat di sekolah tersebut banyak kasus Dismennorea, dan belum ada yg memberikan pemahaman mengenai kasus tersebut dan bagaimana penatalaksanaan secara non Farmakologi sehingga dapat mengatasi tanpa memberi efek samping. Sasaran dari usulan pengabdian masyarakat ini adalah siswi-siswi SMA Al Islam Surakata, adapun manfaat dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang gangguan menstruasi khususnya dismenore dan pengobatan keluhan nyeri saat dismenore terjadi dengan biaya murah dan tanpa efek samping. dampaknya, yaitu dengan cara Tibbun Nabawi.

Kata Kunci: Dismenorea, Thibbun Nabawi, Remaja

* Winarni Winarni, bunda.aya06@aiska-university.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang dinamis dalam kehidupan manusia. Salah satu tanda secara biologis saat seorang wanita memasuki masa remaja yaitu mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau disebut masa reproduksi. Realitanya banyak wanita yang menghadapi masalah pada menstruasinya. Jenis gangguan atau masalah menstruasi yang sering dijumpai perempuan diantaranya, disfungsi perdarahan uterus, dismenorea, sindroma premenstrual, dan amenore. Dismenorea merupakan kondisi dimana seorang wanita mengalami nyeri saat menstruasi, sampai tidak bisa menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan, Dismenorrhea ada 2 macam yaitu Dismenorea primer dan Dismenorea sekunder (Afiyanti et al, 2016).

Dismenorea dialami 90% perempuan di Indonesia, karena hal tersebut sekitar 14% perempuan tidak dapat mengikuti pembelajaran di sekolah maupun menjalani kegiatan sehari-hari sehingga produktivitasnya menurun. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah cukup tinggi, sekitar 60-70%, dimana 15% diantaranya mengalami nyeri hebat, umum terjadi pada remaja dan dewasa. (Antari et al, 2018).

Remaja putri berada pada kondisi emosi yang labil, Jika mereka tidak mendapat informasi yang baik mengenai siklus menstruasi, maka mereka akan rentan mengalami gangguan menstruasi primer. Dismenore primer banyak dialami oleh remaja yang sedang tumbuh dan berkembang baik secara fisik maupun psikis. Kurangnya persiapan remaja putri terhadap perkembangan dan pematangan tubuhnya akan menimbulkan gangguan psikis yang selanjutnya menimbulkan gangguan fisik, misalnya saja gangguan menstruasi seperti dismenore. Wanita mempunyai emosi yang labil sehingga mudah mengalami dismenore primer. Faktor psikologis penderita dismenore menyebabkan gangguan tidur (insomnia) (Angelina et al, 2018).

Beberapa upaya dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri pada kasus Disminorea diantaranya dengan Intervensi non-farmakologi, ada beberapa upaya yang dilakukan antara lain dengan pengobatan ala Rosulullah, yang biasa dikenal dengan pengobatan Thibbun Nabawi, diantaranya dengan mendengarkan morrotal Alquran dan latihan pernafasan, penanganan ini murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh semua orang yang mengalami Dismenorea.

Dari beberapa literatur Jurnal Penelitian *dismenore primer* banyak diderita oleh remaja yang sedang tumbuh dan berkembang baik secara fisik maupun psikis. Kurangnya

persiapan remaja putri terhadap perkembangan dan pematangan tubuhnya akan menimbulkan gangguan psikis yang selanjutnya menimbulkan gangguan fisik, misalnya saja gangguan menstruasi seperti dismenore. Kegiatan promotif sebagai usaha dalam rangka peningkatan pengetahuan perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang materi Gangguan Haid terutama Dismienorea. Remaja perlu mendapatkan pengetahuan yang lengkap agar bisa menangani secara mandiri apabila terjadi Dismenorea. Memberdayakan Pembimbing atupun guru setempat untuk menjadi fasilitator dalam membantu mengatasi permasalahan yang pada Remaja.

Berdasarkan survei awal di 2 SMA Al Islam Surakarta pada bulan Januari 2023. Diketahui bahwa 7 dari 10 remaja putri mengalami nyeri haidh yang dirasakan pada saat mendapatkan menstruasi pertamanya yaitu pada usia 10 tahun, 12 tahun dan 13 tahun. Sasaran dari usulan pengabdian masyarakat ini adalah remaja SMA yg bersekolah di SMA Al Islam Surakata, sedang tujuan dari kegiatan ini adalah untuk lebih memahami gangguan menstruasi khususnya dismenore. dan bagaimana mengatasi keluhan nyeri saat terjadi Dismenorea yang murah dan tanpa efek samping yaitu secara Tibbun Nabawi

METODE

Di antara sekian banyak permasalahan yang paling menonjol dan memerlukan penanganan dan pemantauan adalah semakin berkembangnya pemahaman tentang dismenore dan cara pengobatannya agar tidak terus menerus menghambat aktivitas fisik remaja. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini yaitu sosialisasi dan demonstrasi bagaimana melakukan relaksasi untuk mengurangi mengurangi nyeri pada saat haid. Model yang dikembangkan pada kegiatan ini merupakan implementasi dari peningkatan pengetahuan tentang *dismenorea* dan permasalahan yang terjadi serta upaya penyelesaian. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan tentang upaya penanganan *dismenore* sesuai dengan anjuran Rosulullah yaitu dengan pengobatan Tibbun Nabawi, dan terjadi perubahan sikap, yang akan berdampak pada perilaku dari para Remaja. Mereka tidak perlu cemas dengan perubahan yang terjadi karena hal tersebut adalah nomal dan bisa diatasi secara mandiri.

Metode yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari usulan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Penyediaan Fasilitas sosialisasi dan tempat Demonstrasi secara Luring bekerja sama dengan Sekolah. Fasilitas tempat dan alat pengeras jika diperlukan yang akan dibantu oleh bebera siswa dan guru sebagai Fasilitator.

2. Pemberian FC materi agar memudahkan peserta dalam mempelajari dan mengikuti pesan yang disampaikan
3. Ceramah sebagai metode komunikasi satu arah serta diskusi atau tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah, pemutaran video dan Demontrasi

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dengan topik Sosialisasi Dismenorea dan Upaya Penanganan Nyeri Berbasis Thibbun Nabawi pada Remaja SMA Al Islam Surakarta, sudah terlaksana dengan baik. Dalam pelaksanaannya dibantu oleh guru BP dan penanggung jawab ESKUL UKS.

Masa puber merupakan masa perubahan. Ciri khas yang dialami anak perempuan pada masa proses perkembangan ini adalah ketika mereka mulai mengalami siklus menstruasi yang disebut dengan *menarche*. (Laila, 2018). Menstruasi pertama bisa menjadi situasi yang mengganggu bagi remaja perempuan, sering kali disertai berbagai perasaan yang campur aduk. Sebagaimana perubahan-perubahan lain yang berkaitan dengan pubertas, remaja mungkin bingung saat terjadi menstruasi pertamanya. Banyak remaja wanita yang takut dan khawatir menghadapi haid pertamanya, seringkali karena informasi yang salah atau, lebih sering lagi, kurangnya informasi .

Remaja putri yang sudah siap biasanya tidak terlalu bingung saat mendapat menstruasi pertama. Oleh karena itu tidak mengherankan jika tanpa penjelasan atau persiapan yang memadai, kepercayaan budaya, mitos atau bahkan ketidaktahuan dapat menyebabkan mereka salah mengartikan menstruasi dengan penyakit atau luka atau menganggapnya sebagai sesuatu yang memalukan.

Pengetahuan merupakan kesan pada pikiran manusia akibat penggunaan panca indera dan segala sesuatu yang diketahui didasarkan pada pengalaman yang dimiliki setiap manusia. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah umur, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, dan informasi (Mubarok, 2021).

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengedukasi individu dan kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran terhadap upaya penguatan imunitas diri pada masa perimenopause, serta mengurangi tekanan emosional yang menyebabkan stres. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang perubahan perubahan yang terjadi baik fisik maupun emosional serta bagaimana bagaimana mengatasi nyeri Disminorhea.

Dari hasil pengumpulan data yang dilakukan, diperoleh data sebagai berikut

Tabel 1: Karakteristik Audiens Meliputi Umur, nyeri haid, penanganan nyeri dan Akses Media Informasi

Karakteristik	Kriteria	n	%
Umur	15 th	8	15,69%
	16 th	12	23,53%
	17 th	31	60,78%
	Total	51	100.00%
Mengalami nyeri Haid	Ya	18	35,29%
	Tidak	33	64,71%
	Total	51	100.00%
Penanganan nyeri Haid, sebelumnya	Minum Obat pereda nyeri	5	9,81%
	Kompres air hangat	11	21,56%
	Oles minyak angin	4	7,84%
	Tiduran	20	39,22%
			9,81%
	Minum air putih	5	
	Diam saja	6	11,76%
	Total	51	100.00%
Akses Informasi tentang nyeri Haid	Media elektronik	46	90,19%
	Media cetak	24	47,05%
	Tenaga kesehatan	11	21,56 %

(Sumber data primer diolah tahun 2023)

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas audiens (60,78%) berumur 17 tahun, pada usia remaja tengah dimana banyak terjadi perubahan terutama pada psikologi mudah emosi dan kurang bisa mengendalikan diri, seiring berjalannya waktu dengan bertambahnya usia bertambah pula pengalaman dan pengetahuan seseorang.

Bertambahnya usia melambangkan kematangan dalam berperilaku dan berpikir. Pertambahan usia juga sejalan dengan pengalaman dan pengetahuan seseorang. Perubahan usia seseorang berkaitan erat dengan perubahan cara pandang fisik dan mental, sedangkan usia melambangkan kematangan fisik dan ciri-ciri kepribadian yang berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan (Mubarok, 2021; Mirayasih, 2013).

Deby *et al* (2013) berpendapat bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan memperoleh informasi tentang kesehatan, penyakit dan masalah kesehatan lainnya, agar informasi yang diperoleh mudah dipahami dan berdampak pada pengetahuan. Notoatmodjo (2015) menyatakan bahwa orang yang berpendidikan tinggi bereaksi lebih rasional dan juga meningkatkan motivasinya dalam mencari informasi dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah.

Pada Tabel menunjukkan 35,29% mengalami nyeri Haid atau dismenorea. Menstruasi merupakan proses normal yang dialami oleh seluruh remaja perempuan yang sehat. Menstruasi adalah salah satu tanda kedewasaan seorang remaja perempuan, dimana terjadi perubahan fisik terutama pada bagian alat kelamin. Perubahan ini tidak terjadi secara otomatis melainkan melalui proses pertumbuhan dan pada saat inilah datangnya menstruasi pertama (menarche) (Kural, 2015; Charu dkk, 2012). Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dapat mempengaruhi respon individu pada saat menstruasi. periode pertama yang berdampak negatif. Dampak yang dapat timbul dari tidak siapnya siswi menghadapi menstruasi antara lain rasa takut, kebingungan, perasaan rendah diri, perasaan tidak normal dan panik (Saragih, 2027; Zakiyah, 2015). Dalam situasi seperti ini, informasi yang akurat tentang dismenore dan sikap positif sangat diperlukan.

Dari tabel 1 didapatkan data mengenai akses Informasi dari para siswi, yang sebagian besar 90,19% mereka mendapatkan informasi tentang Disminohrea dari media elektronik, baik dari TV, artikel diInternet dan IG . Teknologi saat ini, khususnya perkembangan media elektronik, dapat mempengaruhi persepsi masyarakat terhadap inovasi baru terkait isu kesehatan. Sebagai alat komunikasi, berbagai media elektronik seperti telepon genggam, televisi, radio, internet, dan lain-lain sangat mempengaruhi pembentukan pendapat dan keyakinan masyarakat. Dalam komunikasi, media elektronik menyampaikan pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mempengaruhi pendapat seseorang (Kural, 2015; Angelina 2018).



Gambar 1. Tim pelaksana sosialisasi



Gambar 2. Penguatan karakter oleh TIM

Pendidikan kesehatan diberikan sebagai penjelasan kepada individu dan kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran terhadap perilaku sehat terkait menstruasi dan dismenore. Tujuan sosialisasi adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang dismenore

pada siswi SMA Al Islam 1 Surakarta dan mempersiapkan mereka dalam menghadapi dismenore. Sosialisasi berjalan lancar, kegiatan berlangsung selama 2 jam yang meliputi penyampaian materi tentang menstruasi, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan tentang persiapan menstruasi dan pemeliharaan menstruasi. 2 orang siswa mengikuti kegiatan pengabdian dan juga menjadi pendamping dalam senam dismenore.

Kegiatan yang dilaksanakan mendapat penerimaan sosial yang positif dari peserta, kepala sekolah, dan guru. Terjadi komunikasi dua arah, keterbukaan siswa yang sudah menstruasi tercermin dari siswa yang awalnya pemalu dan tertutup, kemudian mulai terbuka, ingin menceritakan keadaannya dan ingin bertanya kepada konselor tentang kesulitan menstruasi dan dismenore. SMA 1 Al Islam telah memiliki UKS untuk menangani kasus siswi yang jatuh sakit ringan dan tiba di sekolah secara tidak terduga, namun belum ada fasilitas yang khusus menangani kesehatan reproduksi. Belum ada kerjasama atau nota kesepahaman dengan lembaga kesehatan lain untuk mengatasi permasalahan kesehatan reproduksi.



Gambar 3. Pemaparan materi Dismenorea
Dan upaya penanganan



Gambar 4. Evaluasi kegiatan, dan
Pembagian doorprise

Perlunya pendidikan kesehatan berkelanjutan yang tidak terbatas pada dismenorea saja tetapi lebih kepada kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Baik untuk remaja putri maupun remaja putra. Rencana lanjutan yang diperlukan yaitu pendidikan kesehatan terutama di bidang kesehatan reproduksi agar sasarannya bukan hanya siswi saja tetapi juga siswanya. Hal ini berguna bagi persiapan siswa dan siswi dalam menghadapi perubahan fisik maupun psikologi pada masa pubertas.

KESIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi Dismenorea dan Upaya Penanganan Nyeri Berbasis Thibbun Nabawi pada Remaja di SMA Al Islam Surakarta, sudah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini berjalan dengan lancar selama 2 jam serta mendapat respon positif dari kepala sekolah dan guru. Komunikasi dua arah terjalin dengan baik, Siswi mulai terbuka terhadap masalah menstruasi dan dismenorea, meskipun awalnya malu dan tertutup. Di sesi pertanyaan, siswi sangat antusias untuk menanyakan kondisi yang dialaminya.

Perlunya diadakan pendidikan kesehatan yang berkesinambungan sehubungan belum terjalannya MOU dengan institusi kesehatan, Rencana tindak lanjut yang diperlukan yaitu penyuluhan kesehatan terutama di bidang kesehatan reproduksi agar sasarannya bukan hanya siswi saja tetapi juga siswanya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada universitas Aisyiyah surakarta yang telah memfasilitasi berjalannya program ini. Terima kasih kepada seluruh anggota tim dan rekan yang telah bekerja keras untuk terlaksananya program ini dengan baik. Terima kasih juga kepada ibu guru BP di SMA AL Islam yang membantu dan ikut berpartisipasi pada pelaksanaan sosialisasi program ini.

DAFTAR REFERENSI

- Afiyanti., Yati., dan Anggi, P. 2016. *Reproduksi Perempuan*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Angelina A, Ridha A, Alamsyah D.2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Jumantik*; V.5(1):8.
- Antari, A.C.D., I Made, N.W., dan Ida, A.D.W. 2016. Efektivitas Pemberian Aromatherapy Abdominal Massage Teknik Efflurage Dibandingkan Dengan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama Di Denpasar. *Jurnal Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 5(3). <<http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/issue>> (19:08).
- Charu S, Amita R, Sujoy R, Thomas GA. Menstrual characteristics and prevalence and effect of dysmenorrhea on quality of life of medical students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 2012; 4(4):276-94.
- Deby Shinta O. Sirait1, Hiswani2 J 1mahasiswi. 2014. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 2 Medan. *Estud Psicol*. 2017;38(1):269–74.

- Kural MR, Noor NN, Pandit D, Joshi T, *Patil Menstrual characteristics and prevalence of dysmenorrhea in college going girls*. J Family Med Prim Care [Internet]. 2015 [diakses tanggal 7 februarir 2023]; 4(3):426–431. Tersedia dari : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Laila Nur Najmi. 2018. *Buku Pintar Menstruasi*. 2nd Ed. Desy W, Editor. 14 P.
- Mirayasih.D. 2013. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Kanker Serviks dan Keikutsertaan Melakukan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat di Puskesmas Alianyang Pontianak* [KaryaTulisIlmiah]. Universitas Tanjung Pura. Pontianak
- Mubarak. I. 2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*.Salemba Medika. Jakarta.
- Notoatmodjo S. 2015. *Ilmu Perilaku Kesehata*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Saragih Bv. 2017. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Dengan Sikap Dalam Penanganan Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas Vii Di Smp Cipto Mangun Kusumo Perdangangan Kabupaten Simalungun.
- Zakiyah., dan Ana. 2015. *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Salemba Medika. Jakarta.