

EDUKASI DAN PELAYANAN FISIOTERAPI UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI BALI

Dzakira Butsainah^{1*}, Nurul Aini Rahmawati²

^{1,2}Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*e-mail: dzakirabutsainah30@webmail.umm.ac.id

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup mereka. Fisioterapi adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi. Salah satu kompetensi fisioterapi yakni edukasi dan pelayanan kesehatan wanita berupa dismenore. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada remaja putri mengenai penyebab, gejala, dan cara mengatasi dismenore melalui pendekatan yang holistik dan berbasis kesehatan. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan tentang dismenore, pemberian informasi mengenai cara-cara penanganan nyeri haid, serta pengenalan latihan yang dapat membantu meredakan dismenore dalam segi fisioterapi. Dari hasil kuesioner yang diberikan, didapatkan adanya peningkatan pemahaman responden sebelum dan sesudah mengikuti edukasi dan intervensi. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan remaja dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan meminimalkan keluhan yang berkaitan dengan dismenore. Selain itu, melalui pelayanan fisioterapi yang diberikan, remaja putri dapat memperoleh edukasi mengenai latihan yang tepat untuk mengurangi dampak dismenore dalam kehidupan sehari-hari sehingga prevalensi dismenore di kalangan remaja putri menurun.

Kata kunci: Dismenore; Edukasi; Pelayanan Fisioterapi; Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea or menstrual pain is a health problem often experienced by adolescent girls, which can interfere with their activities and quality of life. Physiotherapy is a health service aimed at individuals and/or groups to develop, maintain, and restore movement and body function throughout life using manual handling, increased movement, equipment (physical, electrotherapeutic, and mechanical), functional training, and communication. One of the competencies of physiotherapy is education and women's health services in the form of dysmenorrhea. The purpose of this activity is to provide an understanding to adolescent girls about the causes, symptoms, and how to overcome dysmenorrhea through a holistic and health-based approach. The activities carried out include counseling about dysmenorrhea, providing information on how to handle menstrual pain, and introducing exercises that can help relieve dysmenorrhea in terms of physiotherapy. From the results of the questionnaire given, it was found that there was an increase in respondents' understanding before and after participating in education and intervention. Through these activities, it is hoped that adolescents can better understand the importance of maintaining reproductive health and minimizing complaints related to dysmenorrhea. In addition, through the physiotherapy services provided, adolescent girls can obtain education regarding appropriate exercises to reduce the impact of dysmenorrhea in daily life so that the prevalence of dysmenorrhea among teenage girls decreases.

Keywords: Dysmenorrhea; Education; Physiotherapy Services; Young Women

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO, pubertas adalah usia 10-19 tahun, saat pertumbuhan fisik dan perkembangan mental sedang pesat. Pada anak perempuan, awal pubertas ditandai dengan dimulainya menstruasi, di mana terjadi peralihan ke masa dewasa. Menstruasi adalah perdarahan vagina yang disebabkan oleh luruhnya lapisan endometrium rahim dan terjadi secara periodik setiap bulan (1). Salah satu masalah yang muncul saat menstruasi adalah dismenore.

Dismenore atau nyeri haid adalah masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri di seluruh dunia. Di dunia angka kejadian dismenore mencapai lebih dari 50% wanita. Bahkan pada penelitian yang dilakukan di Amerika, angka kejadian dismenore lebih tinggi yaitu sekitar 60% dibandingkan di Swedia yang mencapai 72%.³ Sedangkan di Indonesia prevalensi dismenore di Indonesia adalah 64,25%, dimana 54,89% adalah dismenore primer dan 99,36% mengalami dismenore sekunder (2). Angka kejadian dismenore di Provinsi Bali belum ada laporan secara resmi, namun terdapat beberapa peneliti yang memaparkan angka kejadian dismenore di Bali tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Artawan

(2022), di dapatkan angka kejadian dismenore di Provinsi Bali masih banyak mahasiswi putri yang mengalami kejadian dismenore sebesar 74,42 % nyeri yang di rasakan karena faktor stres yang dihadapi. Nyeri ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan kualitas hidup mereka, yang berpotensi menurunkan produktivitas serta kesejahteraan psikologis. Disminore sering kali dianggap sebagai kondisi normal, namun nyatanya dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik. Berdasarkan penelitian, dismenore dapat terjadi akibat ketidakseimbangan hormon, gangguan pada sistem reproduksi, atau faktor psikologis. Oleh karena itu, penanganan yang tepat dan pemahaman yang baik mengenai penyebab dan cara mengatasi dismenore sangat penting untuk remaja perempuan. Disminore dapat ditangani dengan beberapa cara yaitu dengan memberikan pengobatan farmakologi dan non farmakologi (Rambi, Bajak, & Tumbale, 2019). Terapi farmakologi menggunakan obat pereda nyeri dan terapi non farmakologi yaitu fisioterapi menggunakan kompres air panas, pijat (3), bahan herbal seperti kunyit (4) dan aromaterapi (5).

Fisioterapi adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi (5). Salah satu kompetensi fisioterapi yakni edukasi dan pelayanan kesehatan wanita berupa dismenore. Edukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri tentang kesehatan reproduksi, serta memberikan informasi mengenai latihan yang dapat membantu meredakan nyeri haid. Salah satu pendekatan fisioterapi yang digunakan adalah dengan memberikan informasi tentang teknik relaksasi pernafasan dan exercise khusus menangani dismenore (6) sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan endorfin sebagai pereda nyeri alami, mengurangi ketegangan otot dan kekakuan, memperbaiki postur tubuh serta meningkatkan postur tubuh. Dengan rutin melakukan latihan dan teknik yang diberikan oleh fisioterapis, remaja putri dapat mengurangi intensitas nyeri dalam siklus menstruasi berikutnya. Selain itu, fisioterapi lebih aman dan minimal efek samping, terutama dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan lambung atau ketergantungan.

Masalah kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri menjadi salah satu tantangan yang dihadapi. Sebagian besar remaja putri masih merasa tabu atau malu untuk membicarakan masalah ini, sehingga mereka cenderung mengabaikan keluhan yang dialami. Untuk itu, kegiatan edukasi dan pelayanan fisioterapi pada remaja putri di Bali diharapkan dapat memberikan solusi jangka panjang dalam mengurangi dampak dismenore dan meningkatkan kualitas hidup remaja. Dengan adanya edukasi tersebut, diharapkan para remaja dapat mengatasi masalah dismenore dengan cara yang lebih efektif, sehingga mereka dapat melanjutkan aktivitas dengan lebih nyaman dan sehat.

Melalui kegiatan ini, diharapkan tidak hanya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang meningkat, tetapi juga kesadaran remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan tubuh mereka, khususnya dalam menghadapi masalah yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Dengan demikian, edukasi dan pelayanan kesehatan yang diberikan dapat berperan sebagai upaya preventif yang mengurangi angka prevalensi dismenore dan meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan mempertimbangkan permasalahan yang ingin dicapai yaitu : Partisipasi responden pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan survei dan observasi lokasi pengabdian kepada masyarakat untuk mengurus perizinan agar kegiatan mendapat dukungan dari remaja putri di Bali

Kegiatan ini dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Fisioterapi kepada remaja putri yang mengalami dismenore yang bertujuan agar remaja putri tetap peduli kepada kesehatan reproduksinya dan menurunkan resiko dismenore. Berikut adalah susunan kegiatan yang dilakukan sebagai program edukasi dan pelayanan fisioterapi :Tempat Pelaksanaan dan Peserta Pengabdian Masyarakat yaitu sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan serangkaian persiapan sebelum program PKM dimulai dilakukan. Persiapannya yaitu persiapan tempat, alat dan bahan yang akan digunakan untuk edukasi dan pelayanan fisioterapi untuk mengurangi dismenore pada remaja putri di di Kota Negara, Kecamatan Jembrana, Kabupaten Jembrana Bali

2. Tahap Pengisian Kuisoener

Pada tahapan ini dilakukan untuk mengetahui pemahaman remaja putri mengenai dismenore sehingga target responden lebih tepat.

3. Tahap Edukasi

Program PKM Sosialisasi ke mitra perlu dilakukan untuk memberikan informasi mengenai cara-cara penanganan nyeri haid, serta pengenalan latihan yang dapat membantu meredakan dismenore dalam segi fisioterapi.

4. Tahap Latihan

Proses latihan menggunakan exercise fisioterapi berupa stretching dan yoga

5. Tahap Pembagian leaflet dan dokumentasi

Tahapan ini yakni pembagian leaflet mengenai dismenore kepada responden dan sesi dokumentasi bersama. Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat melaksanakan edukasi dan pelayanan kesehatan mengenai dismenore di Bali, sebagai upaya penurunan dismenore dan juga memberikan edukasi mengenai cara-cara penanganan nyeri haid, serta pengenalan latihan relaksasi yang dapat membantu meredakan dismenore dalam segi fisioterapi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan observasi yang dilakukan pada remaja putri di Bali menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami *dismenore* (nyeri haid) dengan intensitas yang cukup tinggi, yang mengganggu aktivitas dan kesehatan mereka. Berdasarkan pengamatan, sebagian besar remaja belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai penyebab dan penanganan dismenore, serta belum mengetahui cara-cara untuk mengurangi gejalanya. Hal ini menyebabkan peningkatan angka prevalensi pasien remaja yang datang dengan keluhan terkait nyeri haid yang mengganggu.

Dalam rangka mengatasi permasalahan ini, tim pengabdian masyarakat memutuskan untuk melaksanakan kegiatan edukasi dan pelayanan kesehatan pada remaja putri di Bali. Kegiatan ini diawali dengan penentuan program yang melibatkan remaja putri yang mengalami dismenore. Berdasarkan analisis yang dilakukan, tim memutuskan untuk mengadakan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan cara-cara untuk mengelola dan mengurangi gejala dismenore melalui pendekatan yang berbasis pada pola hidup sehat dan pengelolaan stres.

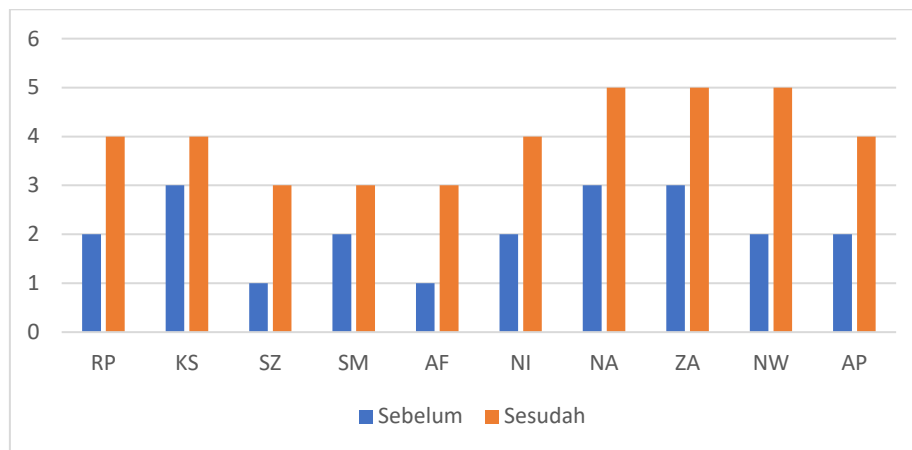
Dengan adanya edukasi dan pelayanan kesehatan ini seperti ditunjukkan pada Gambar 1 hingga Gambar 5, diharapkan remaja dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka, mengelola dismenore dengan cara yang tepat, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya peran serta masyarakat dan tenaga kesehatan dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja agar mereka dapat berkembang baik, seperti ditunjukkan pada Tabel 1 dan Gambar 1.

Tabel 1. Hasil kuesioner

No	Inisial Responden	Skor Sebelum	Skor Sesudah
1	RP	2	4
2	KS	3	4
3	SZ	1	3
4	SM	2	3
5	AF	1	3
6	NI	2	4
7	NA	3	5
8	ZA	3	5
9	NW	2	5
10	AP	2	4

Edukasi dan pelayanan kesehatan mengenai dismenore pada remaja putri di Bali dilaksanakan pada hari Senin, 17 Maret 2025, selama kurang lebih 1 jam. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 10 peserta yang terdiri dari remaja putri di sekitar wilayah Bali dan mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Malang. Pencapaian dan manfaat dari program ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja putri tentang penyebab dan cara-cara mengatasi dismenore dengan pendekatan yang berbasis pada pola hidup sehat dan perawatan diri yang tepat. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran di kalangan remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

Program ini memberikan manfaat jangka panjang dengan memberdayakan remaja, terutama dalam hal pengetahuan mengenai kesehatan tubuh mereka, sehingga mereka dapat mengelola gejala dismenore dengan cara yang sehat dan terkontrol. Kegiatan ini diharapkan dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan peduli terhadap lingkungan.



Gambar 1. Hasil kuesioner



Gambar 2. Pengisian kuesioner.



Gambar 3. Edukasi mengenai dismenore.



Gambar 4. Latihan untuk disminore.



Gambar 5. Pembagian leaflet disminore

4. KESIMPULAN

Edukasi dan pelayanan Fisioterapi mengenai dismenore pada remaja putri di Bali ini merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan mengurangi dampak dari nyeri haid yang sering dialami. Kegiatan edukasi yang berjalan dengan lancar dan diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam mengelola gejala dismenore, sehingga remaja dapat menghadapinya dengan cara yang sehat dan tepat.

Berdasarkan kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa program edukasi dan pelayanan kesehatan ini mendapat respon positif dari masyarakat sekitar, terutama remaja putri dan orang tua. Hasil yang dicapai antara lain adalah peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala dismenore. Dengan adanya edukasi yang diberikan, remaja putri dapat lebih memahami bahwa dismenore bukan sekadar masalah yang harus diterima begitu saja, tetapi dapat dikelola dengan cara yang lebih alami dan efektif, seperti latihan fisik, teknik relaksasi, serta terapi panas atau pijat. Hal ini membantu mengurangi ketergantungan pada obat pereda nyeri yang berlebihan, yang dalam jangka panjang bisa memiliki efek samping. Selain itu, layanan fisioterapi yang diberikan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup remaja karena nyeri haid yang berkurang memungkinkan mereka tetap aktif dalam kegiatan akademik dan sosial, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Peningkatan kesadaran kesehatan tidak dapat dicapai dalam waktu singkat, melainkan memerlukan waktu yang panjang dan upaya berkesinambungan. Oleh karena itu, pendampingan yang terus menerus melalui kegiatan edukasi ini sangatlah penting. Kolaborasi antara tenaga medis, sekolah, dan masyarakat setempat harus terus diperkuat agar upaya ini dapat memberikan dampak yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah terselenggara ini dalam bentuk kegiatan edukasi dan pelayanan fisioterapi untuk mengurangi dismonore pada remaja putri di Bali. Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Bapak Prof. DR Yoyok Bekt Prasetyo, M. Kep Sp. Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Politik
2. Bapak Safun Rahmanto SST. Ft., M. Fis selaku Kaprodi Profesi Fisioterapi
3. Ibu Nurul Aini Rahmawati S. Ft., M. Biomed selaku dosen preceptorship kesehatan wanita
4. Remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam jurnal ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Reeder SJ, Martin LL, Koniak-Griffin D. *Keperawatan Maternitas*. Vol. 1(e). Jakarta: ECG; 2011.
2. Mertz J, Nunes I. A qualitative study of application-level caching. *IEEE Trans Softw Eng*. 2017;43(9):798–816.
3. Petraglia F, Bernardi M, Lazzeri L, Perelli F, Reis FM. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*. 2017;6:1. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
4. Dolang MW, YL. Analisis metode penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2021;12(3):104–108.
5. Ananda Y. Pengaruh massage effleurage terhadap penurunan intensitas skala nyeri dismenore pada remaja putri di MAN 2 Padang. *J Keperawatan Abdurrah*. 2018;2(1):21–28. <https://doi.org/10.36341/jka.v2i1.475>
6. Maidartati, Hayati S, Permata HA. Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Bandung. *J Kesehatan*. 2018;6(2):156–164.
7. Cleveland Clinic. Physical therapy (physiotherapy) [Internet]. 2024 Mar 7 [cited 2025 Jan 8]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/physical-therapy>
8. Saputra YA, Kurnia AD, Aini N. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). *J Kesehatan Reproduksi*. 2021;7(3):177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>