

PENYULUHAN TENTANG TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA DI SMK SWAKARYA PALEMBANG

COUNSELING ON PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TOWARDS REDUCING MENSTRUAL PAIN IN ADOLESCENTS AT SMK SWAKARYA PALEMBANG

Dempi Triyanti^{1*}, Rika Oktapianti²

1,2 STIK Bina Husada Palembang

*Korespondensi penulis : dempitriyanti89@gmail.com

Abstrak

Penyuluhan ini dilatarbelakangi oleh kejadian nyeri menstruasi pada remaja di SMK Swakarya Palembang, dimana terdapat 58 (80%) remaja yang menyatakan mengalami nyeri menstruasi dan remaja tersebut mengatakan hanya tiduran dan minum obat saat nyeri menyerang. Tujuan Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang. Relaksasi otot progresif merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman, sedangkan dismenorea merupakan nyeri yang dirasakan ketika menstruasi, terutama terjadi pada perut bagian bawah menyebar sampai pinggang serta paha yang terasa seperti kram. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan berupa penyuluhan secara menyeluruh pada remaja putri di SMK Swakarya Palembang, kemudian remaja putri diberikan leaflet tentang metode pemberian Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Setelah selesai melakukan penyuluhan kesehatan, remaja putri mengerti bahwa dalam meningkatkan kesehatan dan melakukan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Dari penyuluhan kesehatan yang dilakukan maka kami menyimpulkan bahwa dipahaminya apa itu Teknik relaksasi otot progresif Kami menyarankan agar remaja putri, untuk melakukan Teknik relaksasi otot progresif guna mencegah hal-hal yang tidak di inginkan seperti nyeri haid pada remaja putri.

Kata Kunci : Nyeri haid (dismenorea), Teknik relaksasi otot progresif

Abstract

This counseling was motivated by the occurrence of menstrual pain in adolescents at SMK Swakarya Palembang, where there were 58 (80%) adolescents who stated that they experienced menstrual pain and the adolescents said that they only lay down and took medicine when the pain attacked. The purpose of this counseling was to determine the effect of providing progressive muscle relaxation techniques on reducing menstrual pain in female adolescents at SMK Swakarya Palembang. Progressive muscle relaxation is a skill that can be learned and used to reduce or eliminate tension and experience comfort, while dysmenorrhea is pain that is felt during menstruation, especially in the lower abdomen spreading to the waist and thighs which feels like cramps. The method of implementing the activity was carried out in the form of comprehensive counseling for female adolescents at SMK Swakarya Palembang, then the female adolescents were given leaflets about the method of providing progressive muscle relaxation techniques to reduce menstrual pain in female adolescents. After completing the health counseling, female adolescents understood that in improving health and doing progressive muscle relaxation to reduce menstrual pain in female adolescents. From the health counseling that was carried out, we concluded that they understood what progressive muscle relaxation techniques are. We suggest that young women carry out progressive muscle relaxation techniques to prevent unwanted things such as menstrual pain in young women

Keywords : Menstrual Pain (Dismenorrhea), Progressive Muscle Relaxation Technique

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini di tandai dengan perubahan-perubahan fisikpubertas dan emosional yang kompleks, dramatis serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Identitas seksual secara normal mencapai kesempurnaan sebagaimana organ- organ reproduksi mencapai kematangan. Masa remaja perubahan-perubahan yang khusus pada anak perempuan adalah perubahan primer yaitu perubahan yang terjadi seperti pertumbuhan puting susu dan payudara, pertumbuhan rambut pubis, aksila, pinggul, pelvis melebar dan perubahan sekunder yaitu perubahan hormonal yang mana terjadinya menarche (awal menstruasi) (Sukarni & wahyu, 2013).

Selama periode menstruasi beberapa wanita terkadang mengalami kram uterus, nyeri punggung, letih dan dismenorea. Menstruasi yang sangat nyeri disebut sebagai menorhagia, gejala ini cukup berat sampai mengganggu aktivitas normal (Hamilton, 2017).

Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat dialami oleh 90% perempuan Sekitar 10-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Dan pada penelitian selanjutnya di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% perempuan mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Wahyuni, 2014).

Dismenorea juga dapat mempengaruhi aktivitas belajar remaja di sekolah karena terganggunya konsentrasi belajar dan motivasi belajar. Sekitar 70% sampai 90% kasus dismenorea terjadi saat usia remaja (Proctor dan Farquar, 2017). Berdasarkan survei tahun 2009 menemukan sebanyak 72% perempuan Indonesia mengalami masalah kewanitaan, dan 62% di antaranya adalah nyeri haid.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan pada siswi pada bulan januari 2015 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Cimahi, bahwa dari 10 siswi ternyata hasilnya 10 siswi (100%) mengatakan selalu mengalami dismenorea. Dengan m berat (skala nyeri 7). 3 siswi (30%) diantaranya mengatakan nyeri sedang (skala nyeri 6). 3

siswi (30%) mengatakan nyeri sedang (skala 5) dan 2 siswi (30%) diantaranya mengatakan nyeri sedang (skala nyeri 4). menggunakan skala intensitas nyeri 10-poin, 2 siswi (20%) diantaranya mengatakan nyeri (Savitri,2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka sangat penting untuk melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di SMK Swakarya Palembang.

Metode

Persiapan dan Materi Pembekalan

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi tahapan berikut ini :

- a. Penyiapan dan survey lokasi pengabdian masyarakat
- b. Koordinasi dengan Kepala Sekolah SMK Swakarya Palembang
- c. Perekrutan mahasiswa PSKb sebagai anggota pengabdian masyarakat kerjasama dengan LPPM-PT STIK Bina Husada
- d. Pembekalan mahasiswa anggota peserta pengabdian masyarakat
- e. Persiapan sarana dan prasarana dalam kegiatan penyuluhan tentang Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri haid pada remaja.

Jadwal dan Materi pembekalan

Jadwal dan materi pembekalan mencakup teori dan praktik beberapa aspek, disesuaikan dengan jadwal dan materi pembekalan PPM.

Tahap kegiatan mahasiswa dan dosen pembimbing

Pada tahap ini, setelah mahasiswa ditempatkan di lokasi, dosen pembimbing menyelenggarakan penyuluhan tentang Teknik relaksasi otot progresif pada remaja putri. Dalam kegiatan ini sekaligus menghadirkan peserta guru dari SMK Swakarya Palembang dan remaja putri sebagai peserta penyuluhan. Adapun materi penyuluhan tentang Teknik Relaksasi otot progresif sebagai berikut :

1. Pengertian Pemberian Teknik relaksasi Otot Progresif
2. Manfaat Pemberian Teknik relaksasi Otot Progresif
3. Keuntungan Pemberian Teknik relaksasi Otot Progresif

4. Indikasi Pemberian Teknik relaksasi Otot Progresif

Proses Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

- Bimbingan penyuluhan tentang pemberian Teknik relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu kedua saat mahasiswa berada di lokasi
- Kegiatan penyuluhan tentang Teknik relaksasi otot progresif dengan cara pembagian leaflet dan praktik cara melakukan tehnik relaksasi otot progresif. Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu kedua dibulan november
- Pembuatan laporan
Kegiatan ini dilaksanakan setelah selesai pengabdian masyarakat tentang pemberian Teknik relaksasi otot progresif.

Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan dilaksanakan setelah pelaksanaan. Adapun secara garis besar isi laporan adalah sebagai berikut :

- Efektifitas metode
- Kegiatan Lingkungan
- Data hasil pelaksanaan kegiatan terdapat pada lampiran

Rencana Keberlanjutan Program

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini merupakan kegiatan yang mendukung target pemerintah menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada remaja putri yang mengalami nyeri nyeri haid menstruasi.

Hasil

Kegiatan penyuluhan “Teknik relaksasi otot progresif” dilaksanakan di SMK Swakarya Palembang pada tanggal 10 November 2022 dan dimulai pada pukul 14.00 WIB sampai dengan 16.00 WIB. Penyuluhan ini diikuti oleh remaja putri umur 15-16 Tahun duduk dikelas 2 SMK berjumlah 16 siswi remaja putri dengan riwayat dismenore berat dan sedang di SMK Swakarya Palembang.

Hasil kegiatan penyuluhan tentang “Teknik relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa belum memahami apa itu Teknik relaksasi otot progresif Kami menyarankan agar masyarakat khususnya remaja putri, untuk melakukan pemberian Teknik relaksasi otot progresif guna

mencegah hal-hal yang tidak di inginkan seperti nyeri haid saat menstruasi.

Hal ini ditunjukan dengan pertanyaan secara lisan yang bisa dijawab oleh peserta penyuluhan dibandingkan dengan reaksi saat penggalian tingkat pemahaman diawal penyuluhan. Hal ini disebabkan karena kooperatifnya bidan dan remaja putri mulai dari awal penyuluhan sampai selesai. Alasan dari aktifnya partisipasi bidan tersebut adalah keingintahuan remaja putri tentang Teknik relaksasi otot progresif sekalipun sudah pernah mendengar di layar televisi. Materi yang disampaikan kepada remaja putri dapat dimengerti oleh seluruh peserta penyuluhan sehingga materi yang disampaikan dapat dirasakan langsung manfaatnya. Semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi mengenai pemberian Teknik relaksasi otot progresif, telah disampaikan penyuluh terhadap remaja putri sehingga masyarakat yang berkunjung dapat meningkatkan pemahamannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif yaitu termotivasi untuk melakukan Teknik relaksasi otot progresif.



Gambar 1. Observasi, Wawancara dan Pembagian Leaflet Pada Remaja Di SMK Swakarya Palembang



Gambar 2 Melakukan Taknik Relaksasi Otot Progresif

Pembahasan

Penyuluhan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan didalam bidang kesehatan. Dilihat dari segi pendidikan,

penyuluhan kesehatan adalah suatu pedagogic praktis atau praktik pendidikan. Oleh sebab itu, konsep penyuluhan kesehatan adalah konsep pendidikan yang diaplikasikan pada bidang kesehatan.(Notoatmodjo,2010).

Proses pendidikan tersebut berlangsung didalam suatu lingkungan pendidikan atau tempat dimana pendidikan itu berlangsung, biasanya dibedakan menjadi tiga yaitu tri pusat pendidikan yaitu didalam keluarga (pendidikan informal), didalam sekolah (pendidikan formal), dan didalam masyarakat. Penyuluhan tentang "Teknik relaksasi otot progresif" adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang Manfaat pemberian Teknik relaksasi otot progresif sehingga dapat meningkatkan kesehatan pada remaja putri dan menurunkan nyeri haid (Akbar, 2017).

Relaksasi otot progresif merupakan relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur. Latihan relaksasi otot progresif dapat berupa memberikan pijitan halus pada berbagai kelenjer-kelenjer dalam tubuh untuk menurunkan produksi kortisol dalam darah dan mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya, sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran (Purwanto, 2017).

Berdasarkan penelitian Suryati sebagian remaja banyak yang mengalami nyeri haid dan masalah-masalah lainnya ketika mengalami menstruasi. Jumlah anak yang berusia 15-16 tahun di Sumatera Barat sebanyak 419.476 orang dan yang anak berusia 17-21 tahun berjumlah 242.333 orang. Dengan demikian populasi remaja putri di Sumatera Barat, ada sebanyak 661.809 orang. (BKKBN, 2017).

Di Kota Padang, tepatnya di asrama putri Pondok Pesantren Batang Kabung angka kejadian nyeri haid pada tahun 2017 mencapai 80% dari seluruh siswi yang tinggal di asrama putri tersebut. Mereka sering kali menjadikan nyeri haid itu sebagai suatu masalah dan menjadikannya alasan atas ketidak hadirannya mereka ke sekolah, sehingga proses pembelajaran menjadi terganggu.(Fitriani, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa

penyuluhan kesehatan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru kepada remaja putri Untuk meningkatkan pengetahuan bahwasannya Teknik relaksasi otot progresif pada saat nyeri haid dapat mengurangi rasa nyeri haid pada saat menstruasi. Setelah melakukan penyuluhan kesehatan tersebut memberi manfaat relaksasi otot progresif sebagai salah satu pengobatan secara non farmakologi dalam penurunan nyeri haid dan perkembangan ilmu pengetahuan dalam pendidikan maternitas dan juga bagi petugas kesehatan lainnya untuk memotivasi diri untuk lebih memberikan penyuluhan ketempat yang lain agar dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan kepada kepala sekolah SMK Swakarya Palembang Dapat meningkatkan penyuluhan tentang Teknik relaksasi otot progresif pada remaja untuk mengurangi rasa nyeri haid dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pemberian relaksasi otot progresif.

Daftar Pustaka

- Akbar I, Putria E. D & Afriyanti E. 2017. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Dismenorea, Ners Jurnal Keperawatan, vol. 10(1), Maret , p. 1-9
- BKKBN, & Kemenkes. 2017. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta.
- Fitriani H dkk. 2017. Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Dismenorea Primer, Faletahan Health Journal, vol. 4(3), Maret, p. 149-152.
- Purwanto. 2017. Teknik Relaksasi otot Progresif, Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA
- Proctor M & Farquhar C. 2017. Diagnosis and Management Of Dysmenorrhea, Clinical Review, vol. 332(13), Mei, p.1134-1138.
- Savitri. 2015. Gambaran Skala Nyeri Haid pada Usia Remaja, Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah (JKA) ,vol. 2(2), Desember, p. 25-29.

- Soekidjo Notoatmodjo. 2010.
Metodologi Penelitian Kesehatan.
Edisi 2. Rineka Citra. Jakarta.
- Sukarni & Wahyu, 2013. Memahami
kesehatan Reproduksi Wanita, [e-
book]
- Hamilton, 2017. Buku Ajar Keperawatan
Medikal Bedah. Edisi 8. Buku
Kedokteran EGC.
Jakarta.
- Wahyuni, 2014. Faktor- Faktor Yang
Berhubungan Dengan Nyeri
Menstruasi (Dismenorea),Jurnal
Maternity and Neonatal, vol. 1(4), p.
161-171.