

**PEMBENTUKAN POS KESEHATAN SISWI DI SMPN 11 WILAYAH KERJA
PUSKESMAS REJOSARI KELURAHAN BAMBU KUNING
KECAMATAN TENAYAN RAYA**

Ani Laila¹, Okta Vitriani¹

¹Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

ABSTRAK

Dismenorea masih menjadi masalah bagi para remaja untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan dismenorea, remaja sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari bahkan membutuhkan waktu yang banyak untuk beristirahat dari pada beraktivitas dan juga menyebabkan prestasi seorang remaja menjadi kurang maksimal disekolah.. Remaja putri yang mengalami dismenorea perlu tahu bagaimana cara mengatasi dismonorea, serta menjaga kebersihan diri dan mendapatkan infomasi tentang kesehatan reproduksi seputar menstruasi, agar mereka mendapatkan informasi yang benar sehingga bisa menjalankan masa remaja yang sehat. Pertolongan pertama dismenore dan informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya menstruasi akan lebih kondusif jika ada pos kesehatan khusus siswi di sekolah, sehingga penyampaian informasi serta penanganan kasus dismenorea bisa lebih baik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea dan terbentuknya pos kesehatan siswi. Pengabdian masyarakt ini dilakukan di SMPN 11 di wilayah Kelurahan Bambu Kuning Kecamatan Tenayan Raya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 15 orang siswi. Adapun hasil yang didapatkan adalah Pengetahuan siswi tentang dismenore baik sebanyak 13 orang sebelumnya hanya 8 orang dan terbentuknya pos kesehatan siswi. Hendaknya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan lebih meluas ke sekolah lainnya mengingat pentingnya pengetahuan kesehatan reproduksi secara umum dan penanganan dismenore khususnya yang harus diketahui dan akan meningkatkan kualitas hidup remaja putri.

Kata Kunci : Dismenorea, Kesehatan reproduksi, remaja putri
Kepustakaan : 14 (2005-2017)

PENDAHULUAN

Remaja di setiap negara mempunyai peranan penting dalam perkembangan negara. Karena remaja merupakan aset yang penting sebagai penerus generasi yang lebih baik. Untuk menciptakan generasi yang lebih baik, para remaja harus menjalankan aktivitas yang positif untuk kemajuan mereka (Andrew, 2010).

Usia remaja merupakan usia aktualisasi diri atau proses pencarian jati diri, maka tidak heran banyak remaja-remaja kita memiliki aktifitas fisik yang tinggi serta ada kecenderungan untuk mencontoh perilaku dan pola hidup orang-orang yang mereka idolakan.

Pada masa remaja terjadi perkembangan yang pesat sehingga menyebabkan adanya perubahan-perubahan yang cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Terjadi kematangan seksual dan tercapainya bentuk dewasa. Pada saat proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh, misalnya peningkatan timbunan lemak pada anak perempuan. Pada masa remaja mengalami perubahan besar mengenai fungsi rohaniyah dan jasmaniah. Perubahan yang sangat menonjol dalam periode ini adalah kesadaran yang mendalam mengenai diri sendiri, di mana remaja mulai meyakini kemampuannya, potensi dan cita-citanya sendiri. Dengan kesadaran tersebut remaja berusaha menemukan jalan hidupnya dan mulai mencari nilai-nilai tertentu, seperti kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan, dan keindahan (Kartono, 2010)

Sejalan dengan perubahan fisik serta psikologis, maka remaja perlu tahu tentang bagaimana cara beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada diri mereka. Terkhusus remaja putri yang merupakan calon ibu yang akan melahirkan anak-anak penerus generasi bangsa seharusnya mendapatkan masa remaja yang sehat dan menyenangkan. Pada masa remaja ini, remaja putri akan mengalami menarche yaitu menstruasi pertama. Selama periode menstruasi ini, remaja putri juga akan bisa mengalami Pre Menstrual Syndrom (PMS).

Namun khususnya remaja putri masih mempunyai banyak halangan untuk menjalankan aktivitasnya sehari-hari, karena adanya dismenorea yang menjadi masalah bagi remaja putri setiap datang waktu haid/menstruasi terutama apabila terjadi dismenorea berat. Remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan membutuhkan waktu yang banyak untuk beristirahat dari pada beraktivitas dan juga menyebabkan prestasi seorang remaja menjadi kurang maksimal disekolah dibandingkan yang tidak terkena dismenorea. Hal ini menunjukkan bahwa dismenorea mempengaruhi kualitas hidup seorang remaja (Hacker N and Moore G, 2016).

Penanganan terhadap dismenorea dapat dilakukan dengan pencegahan dan pengobatan. Pencegahan dismenorea yang dapat dilakukan yaitu dengan menghindari stress, menjaga pola makan, istirahat yang cukup, melakukan olahraga/ senam secara teratur dan kompres hangat. Sedangkan pengobatan yang dapat dilakukan yaitu pengobatan herbal, penggunaan suplemen, relaksasi, hipnoterapi dan akupuntur. Diantara semua penanganan yang dapat dilakukan, hal yang paling baik untuk penanganan dismenorea yaitu dengan cara pencegahan (Anurogo, 2011).

Akan tetapi banyak remaja putri tidak mengetahui pencegahan dismenore ini, sehingga pada saat dismenore terjadi banyak remaja yang meninggalkan aktifitas sekolahnya sehingga bisa mempengaruhi nilai dan prestasi.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perlu sekali remaja putri mendapatkan informasi tentang bagaimana menghadapi dismenore dan pertolongan pertama pada kasus dismenore. Penting juga bagi remaja putri untuk tahu bagaimana menghadapi gejala-gejala PMS, cara menjaga kebersihan, juga penting mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi agar mereka mendapatkan informasi yang benar sehingga bisa menjalankan masa remaja yang sehat. Pertolongan pertama dismenore dan informasi tentang kesehatan reproduksi akan lebih kondusif jika ada pos kesehatan khusus siswi di sekolah, sehingga penyampaian informasi

serta penanganan kasus PMS dan dismenore bisa lebih baik.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putrid tentang Kesehatan reproduksi dan terbentuknya pos kesehatan siswi.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pembentukan kelompok dilakukan pada saat penjajakan, yang dilaksanakan tanggal 25 Mei 2018. Selama proses penjajakan dan pembentukan Tim memberikan sosialisasi tentang Pos kesehatan Putri dan dismenore pada siswi. Pada saat sosialisasi tim juga memfasilitasi siswi untuk membuat struktur organisasi pos kesehatan putri.

Kegiatan dimulai dengan melakukan *pre test*. Setelah itu dilaksanakan pemberian materi tentang haid, dismenore, dan cara mengatasi dismenore dengan senam dismenore. Setelah pemberian materi selesai, dilanjutkan dengan *post test*. Kemudian pada pertemuan berikutnya dilakukan latihan senam dismenore..

Advokasi pada pihak Puskesmas Rejosari agar dapat melaksanakan pemantauan Pos kesehatan siswi di SMPN 11 kelurahan Bambu Kuning.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi SMPN 11 sebanyak 15 orang di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kelurahan Bambu Kuning.

Pelaksana kegiatan meminta izin kepada pihak sekolah. Setelah didapatkan izin dan waktu pelaksanaan, tim pengabdian mengadakan pertemuan dengan siswi yang telah ditunjuk oleh pihak sekolah dan melakukan *informed consent* serta menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan. Kemudian mempersiapkan materi pembinaan, dan media yang akan dipakai saat kegiatan..

Pada hari yang telah ditentukan siswi dikumpulkan di aula SMPN 11 dan dilakukan *pre test*. Setelah itu dilakukan penyampaian materi dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan roleplay sebanyak 6 kali pertemuan. Materi disampaikan oleh 2 orang anggota tim pengabdian. Materi tentang pos kesehatan siswi, kesehatan reproduksi, menstruasi, dismenorhea dan penanganannya

serta senam dismenorhea, setelah itu dilaksanakan *post test*. Kemudian dilakukan praktik melakukan senam dismenorhea.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai bulan April sampai dengan Agustus 2018. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 11 kelurahan Bambu Kuning Kecamatan Tenayan Raya.

Dalam Pengabdian masyarakat ini, alat yang digunakan adalah audiovisual, yaitu pengeras suara, LCD untuk mempresenatsikan materi, dan lembar *leaflet* tentang senam dismenorhea.

Pengabdian masyarakat ini melibatkan Kepala Puskesmas sebagai pemilik wilayah, Bidan koordinator dan guru UKS dan kesiswaan SMPN 11 Kelurahan Bambu Kuning kecamatan Tenayan Raya.

Kegiatan penilaian dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan *pre test*, *post test* dan penilaian praktik langsung melakukan penanganan pada *premenstrual syndrome* dan dismenore. Indikator evaluasi adalah : Pengetahuan siswi tentang penanganan dismenore meningkat dan Kesehatan reproduksi khususnya menstruasi meningkat dan terbentuknya Pos kesehatan siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMPN 11 terletak di Kelurahan Bambu Kuning. Kelurahan Bambu Kuning adalah salah satu kelurahan yang terletak di Kecamatan Tenayan Raya. Kelurahan Bambu Kuning termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pembentukan Pos kesehatan siswi dan pemberian materi tentang kesehatan reproduksi dan penanganan PMS serta dismenorhea dilaksanakan pada 15 siswi yang telah ditunjuk pihak sekolah.. Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Pretest Pengetahuansiswi tentang kesehatan reproduksi dan penanganan dismenorea

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	8	53,3
Kurang	7	46,6
Jumlah	15	100

Hasil pretest pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi dan penanganan dismenorea dalam kategori baik (53,3%).

Setelah dilaksanakan pemberian materi dan latihan serta praktik senam dismenorhea, hasil post test mengalami peningkatan dalam hal pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan penanganan dismenorhea menjadi 86,6%.

Tabel2
Posttest Pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi dan penanganan dismenorea

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	13	86,6
Kurang	2	13,3
Jumlah	15	100

Pelaksanaan kegiatan pembentukan pos kesehatan siswi ini sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi secara umum dan dismenorea serta penanganan dismenorea khususnya.

Banyak anggapan masyarakat yang terkadang membuat remaja menjadi takut akan dismenorea. Mitos-mitos yang beredar di masyarakat membuat takut para remaja seperti saat haid tidak boleh berolahraga. Ini anggapan yang sering dianut masyarakat dan ini merupakan anggapan yang salah. Karena olahraga memberikan banyak manfaat bagi remaja yaitu memperlancar peredaran darah dan membantu pengeluaran darah. Bahkan remaja yang mengalami menstruasi disarankan untuk melakukan olahraga ringan. Dan tidak disarankan untuk dilakukan olahraga berat (Anurogo, 2011)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pembentukan Pos Kesehatan Sekolah Dan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Di SMP Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kelurahan Bambu Kuning Kecamatan Tenayan Raya Tahun 2018 ini berjalan lancar, diikuti oleh 15 orang siswi sebagai peserta dan difasilitasi oleh Puskesmas Rejosari. Adapun hasil yang didapatkan

adalah : Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi secara umum dan penanganan dismenorea rata-rata kategori baik sebanyak 86,6% dari 53,3%, serta terbentuknya pos kesehatan siswi dibawah bimbingan langsung guru UKS sekolah dan kesiswaan.

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Hendaknya semua siswi SMPN 11 bisa mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini karena rata rata siswi mengalami masalah dalam menstruasi.
- Dilakukannya pembinaan secara berkala dan kesinambungan oleh pihak yang berwenang di Puskesmas Rejosari agar siswi SMP semakin tahu tentang pengetahuan kesehatan reproduksi dan penanganan dismenorea.
- Kerjasama yang sudah terjalin baik antara SMPN 11 dan Poltekkes Kemenkes Riau dapat ditingkatkan lagi untuk pengabdian masyarakat di bidang kebidanan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, G. 2010. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Anurogo, D. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Hacker, N.F, *et al.* 2016. *Hacker & Moore's Essentials of Obstetrics and Gynecology*. Edisi 6. Los Angels: UCLA Medical Center
- Hudson, T. 2007. 'Using Nutrition to Relieve Primary Dysmenorrhea Alternative & Complementary Therapies' *National College of Naturopathic Medicine*. [Online], vol. 13, no. 3, Juni, pp 125- 128. Dari: <http://online.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/act.2007.13303> [24agustus 2017]
- Judha M, Sudarti, dan Fauziah A. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta. Salemba
- Kumala S. (2012). *Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba
- Kartono, M. (2010). *Kontradiksi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan
- Notoatmojo, S. (2005) *Promosi kesehatan, teori dan aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati A dan Misaroh S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Reeder, M, dan Griffin, K. 2013. *Keperawatan Maternitas Edisi 18*. Jakarta: EGC
- Yani, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Fitramaya.
- Yu T.C dan Yueh C.C. (2009). 'Study of Menstrual Attitudes and Distress Among Posymenarcheal Femal Students in Hualien Country' *Journal of Nursing Research*, [Online], vol. 17, no. 1, November, pp 20-29. Dari:http://journals.lww.com/jnrtwna/Abstract/2009/03000/Study_of_Menstrual_Attitudes_and_Distress_Among.5.aspx [18Oktober 2017]
- Zukri, S.M, *Et al.* 2009. 'Primary Dysmenorrhea among Medical and Dental University Students in Kelantan. Prevalence and Associated Factors' *International Medical Journal*, [Online], vol. 16, no. 2, Juni, pp 93-99. Dari:<http://web.a.ebscohost.com> [18 Oktober 2017]