



Volume 06 No.02
November 2021
e-ISSN : 2721-4133
p-ISSN : 2597-7210

jurnal Asawika

media sosialisasi abdimas widya karya



PENINGKATAN UPAYA *PATIENT-CENTERED CARE* (PCC) OLEH PERAWAT MELALUI OPTIMALISASI PERAN PERAWAT PENANGGUNG JAWAB ASUHAN (PPJA)

Cicilia Ika Wulandari, Hany Wihardja

PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN SENAM *DYSMENORRHEA* PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI I SINGKAWANG

Regina Vidya Trias Novita, Gabriella Stephani Kezia Sitompul

PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENCEGAH DAN MEWASPADAI DEMAM BERDARAH DENGUE

Dewi Prabawati, Rosiana Ikawati, Yoan Yochela, Farolina Oktora, Henricus Andi

PENINGKATAN KAPASITAS PENGELOLAAN SAMPAH KEPADA PENGELOLA WISATA RELIGI PETILASAN SRI AJI JAYABAYA DESA MENANG, PAGU, KEDIRI

Andi Lopa Ginting, Lilik Sulistyowati, M.Si, M.Fauzi Hafa, Moh. Syarif

PELATIHAN PENGEMBANGAN EKONOMI KREATIF DI MASA PANDEMI COVID-19

Yuliana Sri Purbiyati, Samuel Jonathan, Ceicilia Jazulie, Cindy Apsari, Helen Novela, Stephanie

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK PEMANFAATAN SAMPAH RUMAH TANGGA SEBAGAI KOMPOS PUPUK ORGANIK DESA REMBANG KAB.KEDIRI

Lilik Sulistyowati, Darwiyati, Muhammad Fauzi Hafa, Andi Lopa Ginting, Esti Kurniawati Mahardika

PELATIHAN PENGGUNAAN PANEL SURYA SEBAGAI PENGHASIL LISTRIK

RT 31 RW 6 PADANLADUNG WAGIR MALANG

Nereus Tugur Redationo

Susunan Redaksi

Pengantar Redaksi

Penanggung jawab: *Dr. Diah Imaningrum Susanti, SH.,M.Hum*

Ketua : *Dr. Agustinus Indradi, M.Pd*

Sekretaris : *Antonius Prisma Jalu Permana, S.Si., M.Si*

Anggota :

1. *Dr. Dra. Lis Lestari Sukartiningsih, M.Si*

2. *Dr. Dra. Anasthasia Triwulan B., M.M*

3. *Dr. Celina Tri Siwi K., SH., M.Hum*

4. *Dr. N.Tugur Redationo, S.T., M.T.*

Staf Pelaksana : Bambang Prayitno R.M., S.E.

Segala puji syukur bagi Tuhan Yang Mahakasih, sebab hanya karena kasih-Nya semata, jurnal ASAWIKA Volume 06 Nomor 02, November 2021 ini bisa kembali terbit. Pada jurnal edisi kali ini memuat artikel-artikel hasil abdimas yang dilaksanakan pada masa-masa pandemi virus covid-19. Keragaman tema dan asal perguruan tinggi pengirim artikel sungguh telah memperkaya jurnal ASAWIKA kali ini. Semoga pada edisi-edisi yang akan datang keragaman tema dan perguruan tinggi asal pengirim artikel lebih variatif lagi sehingga semakin memperkaya informasi di antara kita.

Kiranya kehadiran Jurnal ASAWIKA kali ini bisa menjadi motivasi baru bagi para dosen dalam melaksanakan dan memublikasikan hasil abdimasnya.

Salam Scientia ad Laborem

Redaksi,

ASAWIKA merupakan jurnal publikasi hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh para dosen di lingkungan kampus Unika Widya Karya Malang beserta para dosen di luar lingkungan Unika Widya Karya Malang. Jurnal ini diterbitkan oleh LPPM Unika Widya Karya Malang dua kali dalam satu tahun.



Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM)
Universitas Katolik Widya Karya Malang
Jalan Bondowoso No. 2 Malang 65115
Telepon (0341) 553171 E-mail: lppm@widyakarya.ac.id

Daftar Isi

| | |
|--|----|
| PENINGKATAN UPAYA PATIENT-CENTERED CARE (PCC) OLEH PERAWAT MELALUI OPTIMALISASI PERAN PERAWAT PENANGGUNG JAWAB ASUHAN (PPJA) Cicilia Ika Wulandari, Hany Wihardja | 1 |
| PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN SENAM DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 SINGKAWANG Regina Vidya Trias Novita, Gabriella Stephani Kezia Sitompul | 8 |
| PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENCEGAH DAN MEWASPADAI DEMAM BERDARAH DENGUE Dewi Prabawati, Rosiana Ikawati, Yoan Yochela, Farolina Oktora, Henricus Andi | 16 |
| PENINGKATAN KAPASITAS PENGELOLAAN SAMPAH KEPADA PENGELOLA WISATA RELIGI PETILASAN SRI AJI JAYABAYA DESA MENANG,PAGU,KEDIRI.... Andi Lopa Ginting, Lilik Sulistyowati, M.Si, M.Fauzi Hafa, Moh. Syarif | 23 |
| PELATIHAN PENGEMBANGAN EKONOMI KREATIF DI MASA PANDEMI COVID-19 Yuliana Sri Purbiyati, Samuel Jonathan, Ceicilia Jazulie, Cindy Apsari, Helen Novela, Stephanie | 30 |
| PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK PEMANFAATAN SAMPAH RUMAH TANGGA SEBAGAI KOMPOS PUPUK ORGANIK DESA REMBANG KAB.KEDIRI Lilik Sulistyowati, Darwiyati, Muhammad Fauzi Hafa, Andi Lopa Ginting, Esti Kurniawati Mahardika | 35 |
| PELATIHAN PENGGUNAAN PANEL SURYA SEBAGAI PENGHASIL LISTRIK RT 31 RW 6 PADANLADUNG WAGIR MALANG..... Nereus Tugur Redationo | 41 |

PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN SENAM DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI I SINGKAWANG

Regina Vidya Trias Novita, Gabriella Stephani Kezia Sitompul
Program Studi Keperawatan, STIK Sint Carolus
Email: reginavidya@stik-sintcarolus.ac.id
Program Studi Keperawatan, STIK Sint Carolus
Email: gabriellasitompul16@gmail.com

Abstrak

Kesehatan remaja saat pandemik ini kurang mendapat perhatian, baik karena sistem pembelajaran yang sudah berubah. Siswa dan siswi cenderung untuk melakukan pembelajaran melalui online di rumah yang membuat keterbatasan gerak setiap harinya. Dampak dari hal tersebut salah satunya adalah pada Kesehatan reproduksi remaja putri khususnya adalah dysmenore atau nyeri saat menstruasi meningkat. Tujuan kegiatan ini adalah pencegahan dan menurunkan intensitas nyeri, diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup para remaja putri di SMA Negeri I Singkawang. Melakukan program dengan pendampingan senam dysmenore melalui pelajaran Kesehatan jasmani atau olah raga selama satu bulan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan Kesehatan reproduksi kepada remaja putri 63 siswi dan pendampingan melakukan senam dymenore minimal dua kali sebelum menstruasi berikutnya. Hasil pendampingan didapatkan dari 63 siswi, tingkat pengetahuan naik 80% dan penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah melakukan senam mayoritas berada pada skala nyeri ringan 68%. Pendampingan senam dysmenore bisa menjadi pilihan bagi para guru olah raga SMA dalam meningkatkan Kesehatan reproduksi remaja putri khususnya tentang dysmenore.

Kata kunci : senam dysmenore, tingkat nyeri, remaja

Abstract

Adolescent health during pandemic is less attention, either because a learning system that has changed. The students tend to do learning online in limited activities for activity daily living. The impact of this, one is on reproductive healthcare adolescent girls especially dysmenorrhea or pain during menstruation was increased. The purpose of this activity is prevention and sent down, the intensity of pain needed to improve the quality of life the adolescent girls in government high school I at Singkawang. With assistance program through a lesson gymnastic dysmenorrhea health both physical or sporting during one month blended with sport subject at school. Counseling program was held about reproductive health to adolescent girls. Respondents 63 adolescent gilrs have pain during menstruation and given assistance do gymnastics at least twice before the next menstruation. The result shows that the knowledge getting up 80 % and decreasing level of pain before and after the majority, have mild pain 68% after intervention. Counselling program for the dysmenorrhea gymnastics is effective to improve of the quality of reproduction health in adolescents.

Key words: dysmenorrhea gymnastic, level of pain, adolescent.

PENDAHULUAN

Program pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) adalah suatu usaha Pemerintah bertujuan untuk mencegah serta melindungi para remaja dari perilaku seksual yang bersiko. KRR dapat dipengaruhi juga oleh asupan nutrisi yang tidak adekuat sehingga mengalami anemia dalam kurun waktu yang cukup lama sehingga akan berpengaruh pada organ reproduksinya. Tujuan kedua adalah mempersiapkan seorang remaja untuk menjalani kesehatan reproduksinya yang sehat dan bertanggung jawab meliputi fisik, psikis dan sosial, dimana nantinya akan menikah dan menjadi orang tua yang matang (Pusdatin, 2017).

Kehidupan remaja putri dimulai pada saat *menarche* adalah usia pertama kali mendapatkan menstruasi atau haid, yang meliputi lamanya siklus, berapa lamanya mendapatkan haid berlangsung. Hal tersebut, sangat dipengaruhi oleh faktor stress, obat-obatan, nutrisi dan penyakit yang menyertai. Keadaan psikologis berupa *mood* atau suasana hati yang terjadi perubahan terutama menjelang menstruasi atau dikenal dengan *pre menstruation syndrome (PMS)*, disebabkan oleh perubahan hormon. Dysmenorrhea atau nyeri saat menstruasi ini berupa kejang atau kram dimana mempengaruhi 75-80% wanita dalam jangka waktu tertentu dan akan diperparah dengan kejadian psikis dan fisik remaja itu sendiri seperti usia, *menarche*, berat badan dan *life style* (Ismarozki dkk, 2015; Pratiwi, 2017).

Dysmenorrhea dibagi menjadi dua kategori yaitu *Dysmenorrhea* primer dan sekunder. *Dysmenorrhea* primer disebabkan oleh proses fisiologis menarche, adanya kontraksi otot pada rahim, sedangkan *Dysmenorrhea* sekunder berhubungan dengan adanya kelainan pada rongga panggul (Peate, 2019). Di Indonesia, hampir 60-70% wanita mengeluh nyeri saat menstruasi dan 16% diantaranya mengeluh sampai tidak bisa dan terbatas dalam beraktivitas harian. *Dysmenorrhea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%

dimana sekitar 74-80% mengalami *Dysmenorrhea* ringan, angka kejadian endometriosis pada remaja yang ditandai dengan nyeri pada bagian panggul diperkirakan 25-38% (Nurwana dkk, 2017).

Gejala umum yang ditimbulkan dari remaja yang mengalami *dysmenorrhea* adalah nyeri perut bagian bawah, sakit punggung, sakit kepala, mual, dan muntah dimana nanti dapat mengganggu proses pembelajaran, pekerjaan atau kegiatan harian lainnya (Patton, 2017). Intensitas nyeri saat menstruasi dapat diturunkan dengan berbagai cara seperti terapi fisik dan komplementer yaitu, senam, aromaterapi, konsumsi air perasan wortel dan coklat hitam.

Relaksasi teknik nafas dalam, akupunktur, akupresur, dan kompres hangat, semua tindakan tersebut untuk memperlancar aliran darah pada tubuh sehingga mengaktifkan hormone endorphin untuk melawan rasa nyeri dan menimbulkan perasaan bahagia (Octaviani, 2019; Rahayuningrum, 2016; Sinaga dkk, 2017; Siregar, 2019; Wahyuni, 2018).

Senam merupakan salah satu terapi fisik yang membutuhkan keserasian, kecepatan dalam pergerakan tubuh. Senam *dysmenorrhea* selama 30-45 menit yang dilakukan secara terus menerus dan teratur dapat menurunkan intensitas nyeri pada saat dan selama menstruasi. Nyeri yang dialami ini dapat berakibat pada kualitas hidup remaja, penurunan ini ditandai dengan letih, perasaan cemas, tegang, mual dan muntah serta gangguan aktivitas lainnya. Oktavianto (2018) mengemukakan hasil penelitiannya yaitu 84.2% remaja putri mengalami *dysmenorrhea*, dimana 91% mengalami PMS, 42.9% iritabilitas; 40% kram pada kaki, 40% nyeri pada perut, 29.8% emosi tidak stabil, 23.4% kelelahan, sakit kepala 17.7%, dan 16.3% nyeri pada payudara. Penelitian Widayanti di Kalimantan Barat dari 34 siswi SMA menunjukkan 67.7% mengalami nyeri sedang dan siswanya nyeri ringan. Di SMA Negeri dan swasta belum

ada senam untuk mengatasi intensitas *dysmenorrhea*.

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur pada remaja putri di SMA Negeri 1 Singkawang sebanyak 15 orang, 9 diantaranya mengatakan mengalami nyeri dismenore dengan intensitas nyeri sedang yang mengganggu aktivitas harian mereka selama di sekolah seperti sulit berkonsentrasi, tidak dapat mengikuti jam pelajaran, hingga izin untuk beristirahat dirumah dan 2 remaja putri mengatakan mengalami nyeri dengan intensitas nyeri ringan. Para remaja putri mengatakan belum mengetahui cara mengatasi nyeri dismenore dengan senam. Pada SMA Negeri 1 Singkawang memiliki aktivitas bersama untuk meningkatkan Kesehatan para guru dan siswa memiliki program senam Pramuka pada hari jumat.

2. METODA

Kegiatan Pendidikan Kesehatan melalui penyuluhan dan pendampingan senam ini dilakukan dalam satu bulan, terdiri dalam 3 tahapan kegiatan, yaitu pertama mengadakan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja yaitu menstruasi, siklus dan *dysmenorrhea* menggunakan zoom cloud meeting, tahap kedua siswi SMA Negeri I Singkawang melakukan senam bersama oleh dosen dan mahasiswa STIK Sint Carolus dan tahap terakhir adalah siswi mandiri melakukan senam dengan di damping secara virtual dan dievaluasi oleh guru OR dan mahasiswa STIK Sint Carolus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan online ini dengan tema “Pendidikan Kesehatan Reproduksi dengan Senam *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Negeri I Singkawang”. Dilakukan sesuai dengan yang di rencanakan, tidak ada penambahan sesi dan waktu pelaksanaannya sesuai dengan waktu yang di tentukan, yaitu di mulai pukul 11.00 – 12.45 WIB. Persiapan awal yang di lakukan adalah pendekatan dengan guru SMA Negeri 1 Singkawang

melalui aplikasi zoom, dimana dosen STIK Sint Carolus meminta izin ke pihak sekolah untuk melibatkan para siswinya untuk mengikuti penyuluhan online bidang Kesehatan. Kegiatan ini dibantu oleh dua orang guru OR di SMA Negeri 1 Singkawang, dimana dilakukan pendampingan bersama mahasiswa dan dosen STIK Sint Carolus kurang lebih 1 bulan secara virtual untuk memonitor pelaksanaan senam *dysmenorrhea*.

Link untuk presensi dan Pre- post test pada : <https://forms.gle/eA4RtFP4tg4yt7ac>

Table 1.
Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan

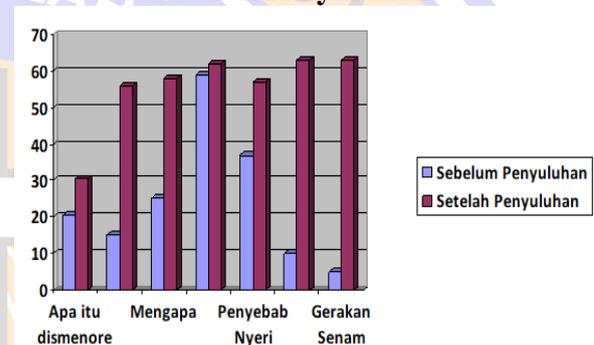


Table 2.
Frekuensi Senam Dismenore

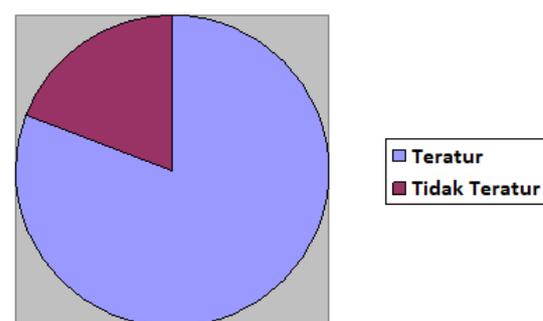
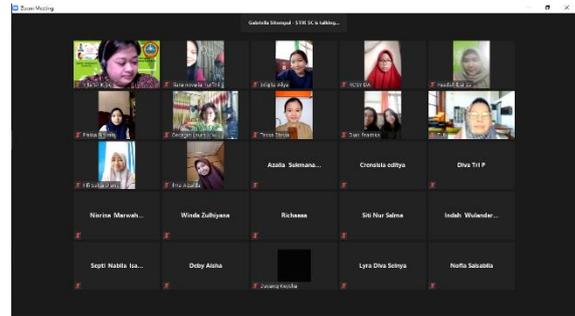
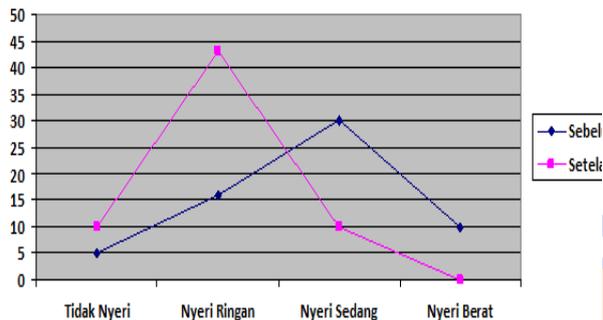


Table 3.
Skala Nyeri saat Menstruasi Sebelum dan Setelah Senam

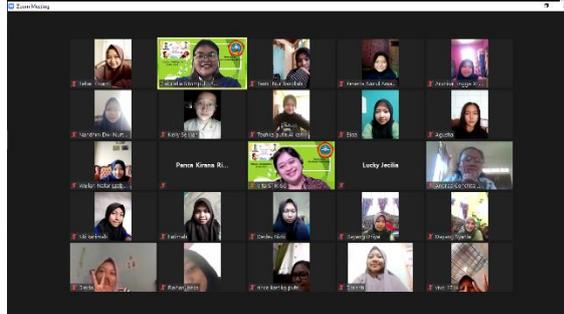
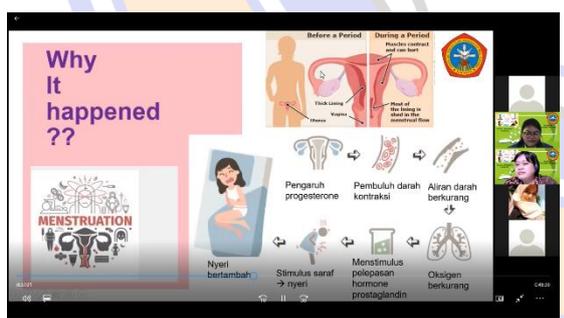


Peserta sangat aktif dan guru OR memotivasi siswi SMAN I Singkawang untuk mengikuti senam *dysmenorrhea*.

Tahap kegiatan pertama berupa penyuluhan yang dihadiri oleh 63 siswi, dilakukan oleh Dosen STIK Sint Carolus dan didampingi oleh bapak Guru OR, melalui aplikasi *zoom meeting* (<https://us02web.zoom.us/j/6456849334?pwd=Wm8yVUVxcWJISXpzTDUzQkJwSmV0Zz09>)

Adapun keaktifan para siswi yang hadir adalah dengan mengajukan beberapa pertanyaan seperti :

- Apakah haid sebulan 2 kali, normal atau tidak?
- Apakah haid lebih dari 1 minggu adalah normal?
- Apakah ada gumpalan darah saat menstruasi adalah normal?
- Apakah boleh keramas saat haid?
- Pembalut banyak yang mengandung chlorin sebagai pencetus kanker servik, apakah ada rekomendasi nama pembalut yang direkomendasikan?
- Sampai berapa jam panty linner dan pembalut dipakai dalam sehari?
- Makanan yang bersoda apakah diperbolehkan dikonsumsi saat haid?
- Apakah gejala yang berlebihan saat datang bulan seperti menggigil, muntah, demam dan sakit pinggang itu normal?
- Apakah makanan yang kita konsumsi mempengaruhi siklus menstruasi kita?
- Apakah umur berpengaruh terhadap haid yang lancar atau tidak?
- Ibu, mengapa siklus menstruasi tidak teratur?
- Ibu, mengapa haid bisa berubah dari merah sampai kecoklatan



Peserta zoominar tetap berjumlah 63 orang sampai dengan akhir. Guru OR memberikan apresiasi kepada siswi yang mau mengikuti senam *Dysmenorrhea*, maka akan diberikan penilaian tambahan ada nilai Kesehatan jasmani, karena pada masa pandemik tidak ada pelajaran OR secara praktik di sekolah.

Tahap Kegiatan kedua dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa STIK Sint Carolus dalam pendampingan senam secara mandiri atau berkelompok.

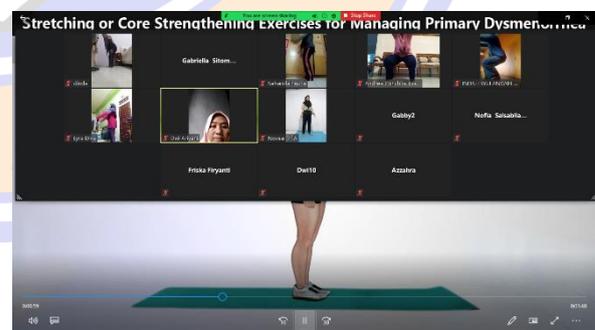
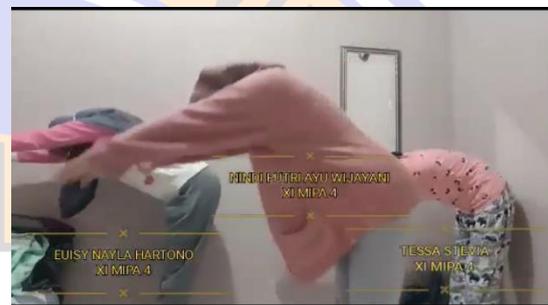
(<https://us02web.zoom.us/j/6456849334?pwd=K1gwWER3amJHa1NRSjBBc0E5em1odz09>)



zoom. Para siswi mayoritas mengatakan senam sangat mudah diikuti dan merasakan tubuhnya berkeringat. Para siswi bersedia untuk memberikan dokumentasi via WA saat melakukan senam kedua, sebelum menstruasi.

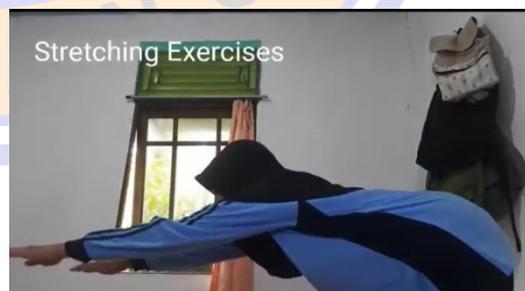
Tahap Kegiatan ketiga berupa pendampingan senam yang dilakukan oleh Ibu guru OR SMA Negeri 1 Singkawang serta mahasiswa STIK Sint Carolus melalui aplikasi *zoom meeting*

(<https://zoom.us/j/9791405590?pwd=d25YUm9JOWY1Znl5dWQ1eFZrYzNEQT09>)



Siswi yang mengikuti ada 40 orang secara mandiri dan berkelompok, dilakukan sebanyak 2 kali senam disebabkan karena ada beberapa siswi yang telat masuk join di

Dokumentasi pribadi yang dikirimkan oleh siswi untuk kegiatan senam yang kedua sebelum menstruasi, melalui WA





4. SIMPULAN

Kegiatan ini *blended* atau menyatu dengan kegiatan pelajaran sekolah OR ternyata dapat meningkatkan pengetahuan tentang KRR, ditandai dengan menurunnya akan kejadian dysmenorrhea, mampu mengenal skala nyeri pada saat menstruasi, mampu mengetahui siklus menstruasi, meningkatkan kewaspadaan terhadap kelainan pada sistem reproduksinya serta mampu mengaplikasikan terapi komplementer untuk menurunkan nyeri saat menstruasi yaitu dengan senam secara sederhana yang dilakukan sebelum menstruasi berikutnya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Kepala Sekolah dan Guru OR SMA Negeri I Singkawang.

6. REFERENSI

- Ismaroz, D. Utami, S. Novayelinda, R. (2015). *Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja*. 2(1), 170–175. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2010.12.005>
- Nurwana. Sabilu, Y. Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Octaviani, D. A. (2019). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI JERUK (ORANGE) TERHADAP SKOR NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SEMARANG. *Jurnal*

- Kesehatan STIKES Telogorejo*, XI(2). Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22. <https://doi.org/10.32504/hspj.v2i1.24>
- Pratiwi, A. Z. (2017). HUBUNGAN ANTARA USIA MENARCHE DENGAN LAMA SIKLUS MENSTRUASI DAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 MAKASSAR. *SKRIPSI FAKULTAS KEDOKTERAN UNUNIVERSITAS HASANUDDIN*. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/NmYwMDA0MTU5ZDNmNTljZjI4NzA0OWI5N2E1NTczNDE2N2QxZDE4Nw==.pdf
- Pusdatin. (2017). Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, 1. <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf>
- Rahayuningrum, D. (2016). PERBEDAAN PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA SMA NEGERI 3 PADANG. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/782220162017%25p1>
- Sinaga, Ernawati. Saribanon, Nonon. Sa'adah, Suprihatin. Salamah, Ummum. Murti, Yulia. Trisnamiati, Agusniar. Lorita, S. (2017). MANAJEMEN KESEHATAN MENSTRUASI. In *Universitas Nasional IWWASH Global One*.
- Siregar, Y. R. (2019). *PENGARUH TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENORE*

*PADA SISWI DI MAN 1 SLEMAN
TAHUN 2018.*

<http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/827>

Wahyuni, L. T. (2018). Pengaruh Konsumsi Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenor Primer) Pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(2), 73–78.

<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/513/452>

