

**DISKUSI KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN WANITA MUDA ANGGOTA  
NASYIATUL AISYIYAH COLOMADU, KARANGANYAR, DISMINORE PRIMER,  
DAMPAK DAN TREATMENTNYA DARI SEGI FISIOTERAPI**

W Wahyuni<sup>1</sup>, Isnaini Herawati<sup>1</sup>, Tiara Fatmarizka<sup>1</sup>, Taufik Eko Susilo<sup>1</sup>, Salma Muazzaroh<sup>1</sup>, S Sakinah<sup>1</sup>, Ulfah Zulfahmi<sup>1</sup>, Habiibatussy Syaahidah<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\* wahyuni@ums.ac.id

**Diterima: 26 Agustus 2021 Direvisi: 15 September 2021,  
Diterbitkan: 20 Oktober 2021**

**ABSTRACT**

*Background: Dysmenorrhea is one of the complaints felt by women. The prevalence of dysmenorrhea varies between countries from as low as 34% in Egypt to 94% in Oman. In Indonesia, this prevalence is also quite high. The phenomenon of dysmenorrhea and general approaches to minimize the impact of dysmenorrhea are still not widely known. The UMS Physiotherapy Department collaborated with the head of the Colomadu Nasyyiatul Aisyiyah branch, Karanganyar. Nasyyiatul Aisyiyah has one program, namely PASHMINA which is a gathering media for teenagers to develop themselves, exchange ideas about health, reproduction and psychology.*

*Purpose: The purpose of this Community Service is to provide education and information about reproductive health and the phenomenon of dysmenorrhea to young women in the Nasyyiatul 'Aisyiyah Colomadu neighborhood, Karanganyar.*

*Methods: The activity is carried out for one semester, starting from January to June 2021. The activity begins with a group discussion with members of Nasyyiatul 'Aisyiyah, continued with licensing arrangements and giving presentations on material about reproductive health and dysmenorrhea to the participants of teachers and administrators of Nasyyiatul Aisyiyah Colomadu, Karanganyar. The discussion on reproductive health is expected to be implemented in the short and long term in terms of increasing the knowledge of adolescents and women of reproductive age regarding reproductive health problems in general and dysmenorrhea conditions in particular. Before the discussion, a pre-test was given and ended with a post-test to measure the level of knowledge of the participants.*

*Results: After being given education about reproductive health, it was found that there was an increase in knowledge about dysmenorrhea and reproductive health among members of Nasyyiatul Aisyiyah Colomadu, Karanganyar.*

*Conclusion: there is an increase in knowledge about dysmenorrhea among young women members of Nasyyiatul Aisyiyah Colomadu, Karanganyar*

*Keywords: dysmenorrhea, young women, education, reproductive health.*

**ABSTRAK**

Latar belakang: Dismenore adalah salah satu keluhan yang dirasakan oleh wanita. Prevalensi dismenore bervariasi antar negara mulai dari terendah 34% di Mesir hingga 94% di Oman. Di Indonesia, prevalensi ini juga cukup tinggi. Fenomena dismenore

dan pendekatan umum untuk meminimalkan dampak dismimore masih belum diketahui secara luas. Program Studi Fisioterapi UMS melakukan kerjasama dengan pimpinan cabang nasyiatul aisyiyah Colomadu, Karanganyar. Nasyiatul Aisyiyah mempunyai satu program yaitu PASHMINA yang merupakan wadah berkumpulnya para remaja dalam mengembangkan diri, bertukar pikiran tentang kesehatan, reproduksi dan psikologi.

Tujuan: Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan informasi tentang kesehatan reproduksi serta fenomena dismimore pada wanita muda di lingkungan Nasyiatul 'Aisyiyah Colomadu, Karanganyar.

Metode: Kegiatan dilaksanakan selama satu semester, mulai dari bulan Januari sampai Juni 2021. Kegiatan diawali dengan diskusi kelompok dengan anggota Nasyiatul 'Aisyiyah, dilanjutkan pengurusan perizinan dan pemberian paparan materi tentang kesehatan reproduksi dan dismimore kepada peserta guru – guru dan pengurus Nasyiatul Aisyiyah Colomadu, Karanganyar. Diskusi kesehatan reproduksi diharapkan akan berimplementasi dalam jangka pendek maupun jangka panjang dalam hal peningkatan pengetahuan remaja dan wanita usia produktif terhadap masalah kesehatan reproduksi secara umum maupun kondisi dismimore secara khusus. Sebelum diskusi, diberikan pre-test dan diakhiri dengan post-test untuk mengetahui peningkatan tingkat pengetahuan peserta.

Hasil: Sesudah diberikan edukasi tentang kesehatan reproduksi, didapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang dismimore dan kesehatan reproduksi pada anggota Nasyiatul Aisyiyah Colomadu, Karanganyar.

Kesimpulan: ada peningkatan pengetahuan tentang dismimore pada wanita muda anggota Nasyiatul aisyiyah colomadu, karanganyar

Kata kunci : dismimore, wanita muda, edukasi, kesehatan reproduksi.

## I. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi adalah salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh sebagian besar wanita dari segala usia dan ras yang dianggap umum oleh masyarakat (Proctor & Farquhar, 2006; Teimoori et al., 2016). Dismenore didefinisikan sebagai nyeri atau kram yang terjadi selama menstruasi dan salah satu penyebabnya adalah adanya masalah pada organ reproduksi yang ada di lingkaran panggul (Jang et al. 2013; Teimoori et al., 2016). Akibat dari keluhan tersebut, wanita muda sering absen dari pekerjaan dan para remaja juga mengalami kesulitan untuk melakukan kegiatan sekolah mereka (Arafa et al., 2018).

Berdasarkan patologisnya, dismenore dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang ditemukan tanpa kelainan patologis pada organ genitalia wanita. Perawatannya mungkin termasuk konseling, penghilang rasa sakit, dan terapi hormon (Maryanti, 2017; Dawood, 2006; Karen, 2013), umumnya terjadi pada wanita nulipara muda dengan pemeriksaan organ reproduksi panggul normal (Llewellyn, 2001; Burnett et al., 2005; Bernardi et al., 2017). Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologis dan juga dapat terjadi selama siklus menstruasi anovulasi serta dapat terjadi pada usia 20 tahun (Jang et al., 2013). Penyebab umum dari dismenorea sekunder meliputi endometriosis, penyakit radang organ reproduksi, penggunaan alat kontrasepsi intrauterin (IUD), adenomiosis, fibroid (mioma), dan polip endometrium (Proctor & Farquhar 2006; De Sanctis et al., 2015); kista ovarium, adhesi intra-uterine atau stenosis serviks (De Sanctis et al., 2015; Mavrelos & Saridogan 2017).

Prevalensi dismenore bervariasi antara negara, yang berkisar dari terendah 34% di Mesir hingga 94% di Oman (Sanctis et al., 2016). Secara global lebih dari 50% remaja masa pubertas mengalami dismenore, dengan 10-20% mengalami keparahan (Ju et al. 2014). Prevalensi dismenore di Indonesia belum diketahui dengan pasti. Insidensi dismenorea di Indonesia dilaporkan sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Sekitar 75% wanita mengalami intensitas nyeri ringan atau sedang dan 25% wanita mengalami nyeri parah yang membuat pasien tidak berdaya (Santoso, 2008). Di Jawa Barat, sekitar 8-10% wanita usia subur mengalami dismenore (Aji 2012 dalam Harun et al., 2016)). Di Jakarta, prevalensi dismenore adalah 87,5% dengan nyeri ringan 20,48%, nyeri sedang 64,76%, dan nyeri parah 14,76% (Juniar, 2015). Menurut Karen (2013), 10-20% dari mereka menggambarkan penderitaan mereka sebagai keluhan yang parah dan menyusahkan.

Gejala dismenore dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas. Gejala utamanya adalah rasa sakit, terutama di sekitar daerah genital dan atau perut bagian tengah dan bawah. Ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Gejala dismenore lainnya adalah emesis atau muntah (Banikarim et al., 2000; Osayande dan Mehulic, 2014; Larasati & Alatas 2016), diare (Banikarim et al., 2000), kejang perut, sakit punggung, kelelahan, kelemahan (Gebeyehu et al., 2017; Larasati & Alatas, 2016; Juniar 2015; Osayande dan Mehulic, 2014), perasaan tidak nyaman, sakit kepala (Larasati & Alatas, 2016; Juniar, 2015; Osayande dan Mehulic, 2014), nyeri payudara (Juniar, 2015), nyeri sendi, gangguan tidur, dan jerawat (Osayande dan Mehulic, 2014).

Ada beberapa faktor risiko untuk dismenore. Faktor-faktor tersebut meliputi usia menarche (De Sanctis. et al., 2015; Larasati & Alatas, 2016), paritas (Burnett et al., 2005; Ammar, 2016), faktor sosial ekonomi (Burnett et al. 2005; (De Sanctis et al. 2015), merokok (De Sanctis et al., 2015; Larasati & Alatas, 2016), kontrasepsi (Burnett et al., 2005; (De Sanctis. et al., 2015; (Grandi et al., 2012), riwayat keluarga (De Sanctis et al., 2015; Gebeyehu et al., 2017), pendidikan dan agama (De Sanctis et al., 2015), aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (Larasati & Alatas, 2016; Osayande dan Mehulic, 2014), berbagai faktor nutrisi dan gaya hidup (Abu Helwa et al., 2018; Larasati & Alatas, 2016), dan stres (Ammar, 2016).

Dismenore dapat menyebabkan banyak dampak pada aktivitas sehari-hari dan sosial. Di antara dampak penting dari dismenore adalah gangguan kualitas hidup dan penurunan kinerja sekolah (Juniar, 2015; Gebeyehu et al., 2017), berkurangnya fungsi sosial (Gebeyehu et al., 2017; De Sanctis et al., 2015), ketergantungan akan obat-obatan (Juniar, 2015; Gebeyehu et al., 2017), absensi kerja (Grandi et al., 2012; Chuamoor et al., 2012), dan keterbatasan kegiatan fisik (De Sanctis et al., 2015; Chuamoor et al., 2012). Di Indonesia, meskipun prevalensi yang dilaporkan dalam beberapa penelitian lokal tinggi, tidak ada informasi pengabdian masyarakat tentang dampak dismenore yang tersedia.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang edukasi seputar dismenore di kalangan remaja maupun wanita dewasa pada Pimpinan Cabang Naisiyatul Aisyiyah Colomadu, Karanganyar. Program studi Fisioterapi FIK UMS melakukan kerjasama dengan Pimpinan Cabang Nasyyiatul Aisyiyah (PCNA) Colomadu, Karanganyar merupakan sebuah organisasi yang Sesuai dengan salah satu program Nasyyiatul Aisyiyah yaitu PASHMINA yang merupakan program untuk wadah berkumpulnya para remaja dalam

mengembangkan diri, bertukar pikiran tentang kesehatan dan kesehatan reproduksi serta kesehatan psikologi.

## **II. METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode berbagi informasi dan edukasi dalam bentuk diskusi dengan remaja dan wanita muda dari organisasi Nasyyiatul Aisyiyah (NA) Cabang Colomadu, Karanganyar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan perencanaan dan pelaksanaan selama 3 minggu, yaitu dari tanggal 20 Mei – 5 Juni 2021. Kegiatan awal adalah pengurusan perizinan kepada pihak terkait, mulai dari ketua PCNA sampai dengan guru-guru yang tergabung dalam amal usaha Muhammadiyah (AUM) yang ada di Colomadu. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk presentasi maupun leaflet yang akan dibagikan dalam kegiatan tersebut.

Diskusi dengan para anggota PCNA dan guru-guru AUM Colomadu dilakukan sebagai pembuka kegiatan diskusi dan dilanjutkan dengan pemberian kuesioner untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan kalayak sasaran tentang materi yang akan disampaikan. Pelaksanaan kegiatan berupa diskusi dan peningkatan pengetahuan tentang dismenore primer. Selain itu juga adanya penyebaran leaflet kepada anggota PCNA dan guru-guru AUM Colomadu. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 52 peserta yang merupakan Nasyyiatul Aisyiyah dan guru-guru AUM di Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. Semua anggota NA dan guru-guru AUM adalah perempuan dengan rentang usia antara 20 – 30 tahun. Materi penyuluhan adalah tentang dismenore primer. Kegiatan pemberian materi penyuluhan berlangsung selama 90 menit dan sesi tanya jawab selama 30 menit.

Post-test dilakukan sesudah penyuluhan berlangsung, untuk mengetahui adakah perubahan pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Pertanyaan yang ada pada kuesioner sebelum dan sesudah penyampaian materi yang meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan. Azwar (2007), mengatakan bahwasalah satu penyebab atau motivator bagi seseorang untuk bersikap dan berperilaku adalah pengetahuan. Sikap diartikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu tindakan atau objek (Notoatmodjo, 2010). Tindakan merupakan realisasi pengetahuan dan sikap untuk menjadi nyata dan terbuka (Notoadmojo,2012). Ketiga hal tersebut diusahakan optimal dengan memberikan pengetahuan berupa penyuluhan kepada anggota NA dan guru-guru AUM di Colomadu. Penyuluhan berupa presentasi yang disertai dengan pembagian leaflet diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan diskusi dan penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk seminar pada hari Sabtu, 5 Juni 2021, dimulai pukul 09.00 – 12.00 WIB. Kegiatan dilakukan di ruang Laboratorium elektroterapi di lantai IV, Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. dengan tema Kesehatan Reproduksi dan Disminore serta peran Fisioterapi dalam mengatasinya. Jumlah peserta yang ikut terlibat sebanyak 52 orang yang terdiri atas anggota NA dan guru-guru dari TK/KB Aisyiyah, SD/MI, SMP/MTs se Colomadu.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan diskusi

Pengabdian masyarakat ini dimulai pada pukul 09.00 WIB, dengan kegiatan registrasi peserta terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan acara pembukaan, pembacaan ayat suci Al-Quran, sambutan dari ketua PCNA Colomadu, Karanganyar (terlihat dalam Gambar 1). Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pembagian kuesioner *pretest* kepada peserta, penyampaian materi inti (terlihat pada gambar 2) dan diskusi serta pembagian kuesioner *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta serta keberhasilan seminar dalam memberikan edukasi dan informasi kepada peserta. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penutup serta foto bersama.

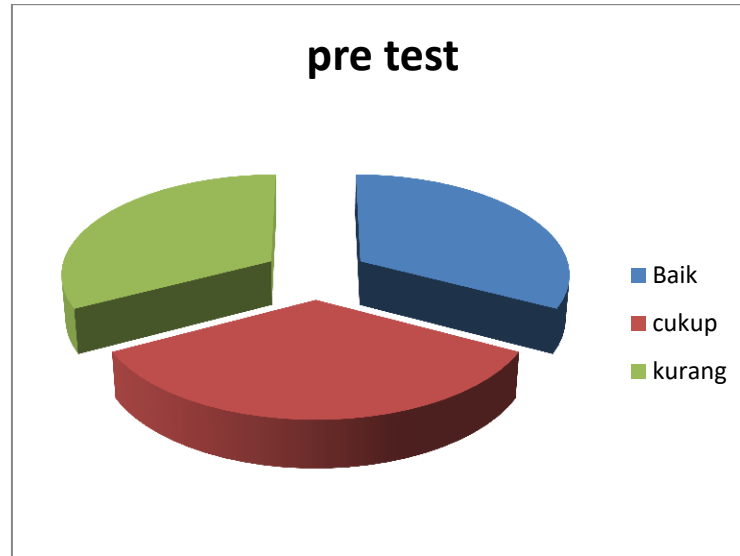


Gambar 2. Peserta sedang mengerjakan pre test

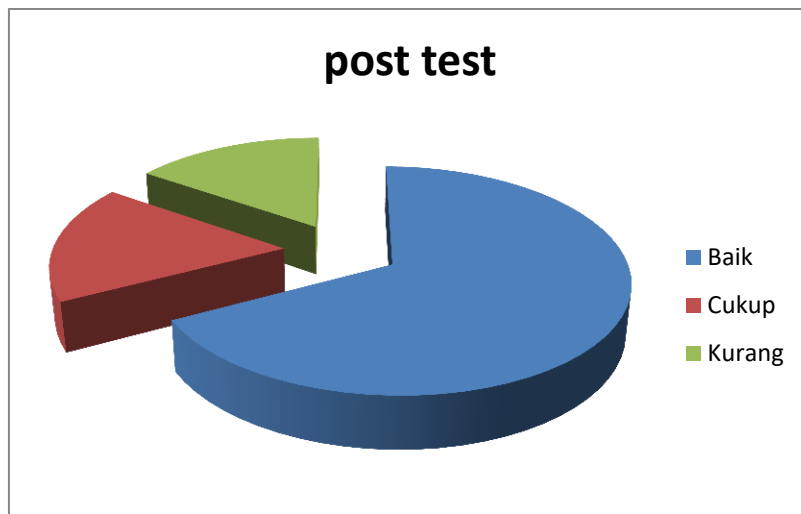
Hasil *pre-test* dan *post-test* kuesioner menunjukkan tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap dismenore hampir seimbang antara yang baik, cukup dan kurang. Peserta yang mempunyai pengetahuan, sikap dan tindakan baik sebanyak 17 orang, cukup 18 orang dan kurang sebanyak 17 orang. .

Gambar 1 menunjukkan adalah hasil *pre-test* tentang pengetahuan, sikap dan tindakan yang berkenaan dengan dismenore. Sementara di gambar 2, adalah hasil *post-test* tentang pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap dismenore. Pada gambar 1, terlihat bahwa antara yang mempunyai pengetahuan, sikan dan tindakan dengan skor baik, cukup dan kurang, masih dalam keadaan yang seimbang. Sesudah dilakukan penyuluhan dan diskusi, tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan

mengalami perubahan, dimana yang mempunyai skor baik jumlahnya jauh lebih besar.



Gambar 3 Hasil *pre-test* tentang dismenore



Gambar 4 Hasil *Post-test* tentang Dismenore

Materi dari diskusi pengabdian masyarakat, dimulai dengan penjelasan tentang materi dasar anatomi dan fisiologi dari organ reproduksi wanita. Dilanjutkan dengan ilustrasi bagaimana proses menstruasi itu terjadi. Hal yang tidak kalah pentingnya yaitu apa saja faktor resiko yang dapat menyebabkan dismenore dan cara pengobatannya, khususnya dijelaskan pula secara rinci bagaimana peran profesi Fisioterapi dalam meringankan bahkan mengurangi keluhan yang dirasakan.

Pada saat proses diskusi, terjadi diskusi yang aktif dan interaktif dari peserta, bukan hanya ditujukan kepada narasumber atau pemateri, namun ada beberapa

peserta juga yang membagikan pengalamannya terkait pertanyaan yang diajukan. Secara garis besar pertanyaan yang banyak muncul adalah bagaimana caranya untuk mengurangi nyeri dan menanyakan pendapat tentang bagaimana pengobatan alternatif atau pengobatan herbal yang dilakukan dilihat dari segi kesehatan.

Diskusi kesehatan reproduksi dan pemaparan tentang dismenore sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan wanita mengenai kondisi tersebut secara khusus dan penanganannya yang tepat. Hal ini akan berimplementasi dalam hal peningkatan pengetahuan remaja dan wanita usia produktif terhadap masalah kesehatan reproduksi secara umum dan kondisi dismenore secara khusus. Acarapun ditutup pada pukul 12.00 WIB dan secara umum berjalan dengan lancar dan aktif.

Dismenore merupakan suatu istilah yang merujuk pada menstruasi yang menyakitkan yang disebabkan oleh kontraksi rahim. Ada dua macam dismenore yang didasarkan pada kondisi patologi, yaitu dismenore primer dan sekunder. Sebutan untuk dismenore yang muncul berulang dan tidak ada kelainan pada organ reproduksi disebut dismenore primer. Biasanya nyeri dimulai pada satu atau dua hari sebelum mendapatkan menstruasi atau saat pendarahan sebenarnya dimulai. Mungkin merasakan nyeri mulai dari ringan hingga berat di area perut bawah, punggung dan atau paha.

Dismenore sekunder terjadi akibat dari masalah pada organ reproduksi. Kondisi yang dapat menyebabkan kram meliputi: endometriosis, adenomyosis, peradangan panggul, stenosis pelvik dan fibroid pelvik. Nyeri biasanya dapat berlangsung 12 hingga 72 jam, dan mungkin memiliki gejala lain, seperti mual dan muntah, kelelahan, dan bahkan diare. Dismenore primer kemungkinan akan sedikit mereda seiring dengan bertambahnya usia dan mungkin berhenti sepenuhnya jika sudah melahirkan.

Dismenore terjadi akibat adanya zat kimia yaitu prostaglandin yang memberikan stimulasi kontraksi rahim. Sebagai organ yang berotot, rahim digunakan sebagai tempat bayi tumbuh. Sepanjang siklus menstruasi, rahim akan berkontraksi. Semakin kuat kontraksi, maka akan berdampak terjadinya nyeri yang berat juga, karena pada saat kontraksi, pembuluh darah akan tertekan. Penekanan pembuluh darah akan menghentikan suplai oksigen ke jaringan otot.

Pada keadaan yang lebih parah atau tidak biasa atau kram yang berlangsung lebih dari dua atau tiga hari, maka pemeriksaan spesifik harus dilakukan. Pertama, akan dilihat gejala dan siklus menstruasi, kemudian dilakukan pemeriksaan panggul. Jika ditemukan tanda-tanda adanya dismenore sekunder, diperlukan tes tambahan, seperti USG atau laparoskopi. Apabila nyeri menstruasi disertai dengan gejala demam ( $102^{\circ}\text{F}/38,9^{\circ}\text{C}$ ), muntah, diare, pusing, pingsan atau hampir pingsan seperti terbakar matahari dan sedang menggunakan tampon, maka kemungkinan adalah gejala sindrom syok toksik, penyakit yang mengancam jiwa.

Untuk meredakan dismenore ringan adalah minum ibuprofen/parasetamol segera setelah pendarahan atau kram dimulai. Ibuprofen tergolong dalam jenis obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) atau nonsteroid antiinflammatoric drug (NSAID). Mereka mengurangi output prostaglandin. Jika tidak dapat menggunakan NSAID, dapat menggunakan pereda nyeri lain seperti asetaminofen (Osayande et al., 2014). Cara lain bisa dengan menggunakan bantal pemanas atau botol air panas di punggung bawah atau perut, istirahat, menghindari kafein, merokok dan minum alkohol, pijat pada area punggung bawah dan perut, akupunktur, dan aktifitas fisik seperti yoga dan terapi relaksasi.

Wanita yang berolahraga secara teratur lebih jarang sering mengalami dismenore dibanding wanita yang tidak pernah berolahraga. Jika obat-obat ibuprofen dan juga cara alami tidak bisa mengurangi nyeri haid, maka alternatif lain adalah dengan kontrasepsi oral. Apabila hasil tes menunjukkan adanya dismenore sekunder, pengobatan yang bisa dilakukan adalah dengan kontrasepsi oral, jenis obat lain, atau operasi.

Dismenore yang parah menyebabkan beberapa wanita tidak bisa bekerja dan pergi ke sekolah (Juniar, 2015). Para wanita sebaiknya menandai hari-hari di mana rasa sakit paling parah sehingga dapat membuat laporan lengkap. Jika melihat gejala lain, seperti sakit kepala atau aliran darah yang deras, juga harus mengingatkannya. Hal-hal yang menjadi catatan adalah kapan mulai mendapatkan menstruasi, durasi menstruasi, apakah aktif secara seksual, apakah ada riwayat keluarga dan jenis perawatan apa yang mungkin sudah dicoba.

Wanita dengan dismenore, dibandingkan dengan wanita tanpa dismenore, memiliki kepekaan yang lebih besar terhadap pengalaman nyeri baik di dalam maupun di luar area dismenore. Peningkatan sensitivitas nyeri terbukti bahkan dalam fase siklus menstruasi ketika wanita tidak mengalami nyeri menstruasi, yang menggambarkan bahwa perbedaan jangka panjang dalam persepsi nyeri meluas di luar fase menstruasi yang menyakitkan. Sensitivitas nyeri yang ditingkatkan ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap kondisi nyeri kronis lainnya di kemudian hari (Iacovides et al. 2015)

Diskusi dan peningkatan pengetahuan atau penyuluhan merupakan salah satu upaya pendidikan kesehatan yang ditujukan untuk merubah perilaku. Penyuluhan dapat digunakan untuk menggugah kesadaran, sehingga terjadi perubahan pengetahuan dan sikap (Notoatmodjo, 2012). Penyampaian informasi melalui penyuluhan merupakan faktor yang sangat penting dalam konsep pendidikan kesehatan, dan hal ini berorientasi kearah perubahan pengetahuan (Maulana, 2009) Salah satu hasil dari diskusi ini adalah perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku. Hal ini disebabkan karena salah satu tujuan diskusi dan penyuluhan adalah untuk merubah perilaku hidup menjadi lebih sehat. (Ernawat et al. 2016), mengatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan pada responden dalam memberikan ASI eksklusif melalui edukasi kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa diskusi kelompok memberikan stimulasi bagi seseorang untuk meningkatkan pengetahuan.

Berkaitan dengan hubungan antara peningkatan pengetahuan tentang dismenore, penelitian yang dilakukan oleh Nur & Samaria (2020) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dalam menangani dismenore pada siswi di Ghama D'Leader School Kota Depok. Pengetahuan yang baik dapat mendorong sikap positif yang dimiliki remaja untuk mengatasi masalah dismenore.

#### **IV. SIMPULAN**

. Kegiatan diskusi kesehatan reproduksi dengan anggota NA dan guru-guru AUM Colomadu, Karanganyar berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan informasi perihal kesehatan reproduksi dan penanganan dismenore secara khususnya.

Implikasi dari kegiatan ini adalah anggota NA Colomadu dan guru-guru di lingkungan AUM Colomadu menjadi meningkat pengetahuannya, dan selanjutnya diharapkan dapat membantu diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya yang



berkaitan dengan dismenore. Pengetahuan yang didapatkan pada kegiatan ini diharapkan juga bisa ditularkan kepada peserta didik di lingkungan AUM Colomadu dan sekitarnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abu Helwa, H.A. ... Sweileh, W.M. 2018. Prevalence of dysmenorrhea and predictors of its pain intensity among Palestinian female university students. *BMC Women's Health* 18(1): 1–11.
- Ammar Ulya Rohima. 2016. Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan plosok kecamatan tambaksari surabaya. *Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Plosok Kecamatan Tambaksari Surabaya* 4(Januari 2016): 37–49.
- Arafa, A.E. ... Abbas, A.M. 2018. Epidemiology of dysmenorrhea among workers in Upper Egypt; A cross sectional study. *Middle East Fertility Society Journal*.
- Banikarim, C. ... Kelder, S.H. 2000. Prevalence and impact of dysmenorrhea on hispanic female adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 154(12): 1226–1229.
- Bernardi, M. ... Petraglia, F. 2017. Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research* 6(0): 1645.
- Bn, K.C. ... Tanmahasamut, P. 2012. Dysmenorrhea among Siriraj nurses; prevalence, quality of life, and knowledge of management. *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet Thangphaet* 95(8): 983–991.
- Burnett, M.A. ... Robert, M. 2005. Prevalence of Primary Dysmenorrhea in Canada. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada* 27(8): 765–770.
- Dawood, M.Y. 2006. Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Obstetrics and Gynecology* 108(2): 428–441.
- Ernawat ... Tahlil, T. 2016. Peningkatan Pengetahuan , Sikap Dan Tindakan Ibu Dalam Memberikan Asi Eksklusif Melalui Edukasi Kelompok The Improving Knowledge , Attitude , And Action Mother Breasfeeding Through Group Education. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 34–45.
- Gebeyehu, M.B. ... Gebresillassie, B.M. 2017. Prevalence, Impact, and Management Practice of Dysmenorrhea among University of Gondar Students, Northwestern Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Reproductive Medicine* 2017: 1–8.
- Grandi, G. ... Cagnacci, A. 2012. Prevalence of menstrual pain in young women: What is dysmenorrhea? *Journal of Pain Research* 5: 169–174.
- Grandi Serena Ferrari Anjeza Xholli Marianna Cannoletta Federica Palma Cecilia Romani Annibale Volpe Angelo Cagnacci, G. & Cagnacci Ginecologia Ostetricia, A. 2012. JPR-30602-prevalence-of-menstrual-pain-in-young-women--what-is-dysmeno. *Journal of Pain Research* 5: 169–174.
- Harun, D.O. ... Kep, S. 2016. The Correlation of Students Knowledge Level About Menstrual with Dysmenorrhea Handling Effort on Classes XII Students At SMA Negeri 1 Parongpong 5(02): 170–178.

- Iacovides, S. ... Baker, F. 2015. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human Reproduction Update* 21(6): 762–778.
- Jang, I.A. ... Chung, H.W. 2013. Factors related to dysmenorrhea among Vietnamese and Vietnamese marriage immigrant women in South Korea. *Obstetrics & Gynecology Science* 56(4): 242.
- Ju, H. ... Mishra, G. 2014. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews* 36(1): 104–113.
- Juniar, D. 2015. Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. *Makara Journal of Health Research* 19(1): 21–26.
- Larasati, T. & Alatas, F. 2016. Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Majority* 5(3): 79–84.
- Maryanti, S.A. & Keb, M. 2017. The Effectiveness of Acupressure in Reducing the Pain Intensity of Dysmenorrhea 6(3): 77–83.
- Mavrelou, D. & Saridogan, E. 2017. Treatment options for primary and secondary dysmenorrhoea. *Prescriber* 28(11): 18–25.
- Maulana, Heri, d.j, Promosi Kesehatan (Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009).
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nur, A.Z. & Samaria, D. 2020. Hubungan pengetahuan dengan sikap dalam menangani nyeri haid di Ghama D'Leader School. *Nursing Current* 8(2): 178–193.
- Osayande, A.S. ... Southwestern, T. 2014. Diagnosis and Initial Management of Dysmenorrhea.
- Proctor, M. & Farquhar, C. 2006. Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *Bmj* 332(7550): 1134–1138.
- Sanctis, V. De ... Bozzola, M. 2016. Definition and self-reported pain intensity in adolescents with dysmenorrhea: A debate report Definition and self-reported pain intensity in adolescents with dysmenorrhea : (October): 5–11.
- Teimoori, B. ... Razavi, M. 2016. The efficacy of zinc administration in the treatment of primary dysmenorrhea. *Oman Medical Journal* 31(2): 107–111.
- V., D.S. ... F., R. 2015. Primary dysmenorrhea in adolescents: Prevalence, impact and recent knowledge. *Pediatric Endocrinology Reviews* 13(2): 512–520.