

## Pemberdayaan Kelompok Teman Sebaya: Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer untuk Mengurangi *Dismenorea Primer*

Estin Gita Maringga<sup>1\*</sup>, Dintya Ivantarina<sup>2</sup>

estin.gita@gmail.com<sup>1\*</sup>, divantabelle25@gmail.com<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi D3 Kebidanan

<sup>1,2</sup>STIKES Karya Husada Kediri

Received: 06 01 2021. Revised: 22 09 2022. Accepted: 11 11 2022.

**Abstract :** Primary dysmenorrhea is an uncomfortable sensation centered in the lower abdomen. One of the therapies to overcome primary dysmenorrhea is complementary therapy. The results of the initial survey at MAN 4 Kediri obtained information that most experienced primary dysmenorrhea with mild to severe pain intensity and lack of information from health workers regarding the use of complementary therapies to reduce primary dysmenorrhea. The purpose of this community service activity is to form a peer group at MAN 4 Kediri in order to provide education and early treatment to young women who experience primary dysmenorrhea. The stages of implementing the activities include: the formation of a peer group; health education about the concept of dysmenorrhea and its management as well as demonstrations of the use of warm compress therapy and relaxation techniques. Evaluation is in the form of knowledge and ability assessment. Follow-up activities in the form of peer group assistance. The results of this activity showed that after being given education about the concept and management of dysmenorrhea, there was an increase in knowledge and being able to practice the use of warm compresses and long breath distraction techniques when experiencing primary dysmenorrhea. This community service activity is expected to empower the group of young women at MAN 4 Kediri to educate their peers about the concept of dysmenorrhea and complementary therapies that are safe for health, effective, and efficient to be applied daily.

**Keywords :** Peer groups, Education, Primary dysmenorrhea, Complementary therapy.

**Abstrak :** Dismenorea primer adalah sensasi tidak nyaman yang berpusat di perut bagian bawah. Salah satu terapi untuk mengatasi dismenorea primer adalah terapi komplementer. Hasil survei awal di MAN 4 Kediri diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa mengalami dismenorea primer dengan intensitas nyeri ringan sampai berat dan kurangnya informasi dari petugas kesehatan mengenai penggunaan terapi komplementer untuk menurunkan dismenorea primer. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membentuk *peer group* di MAN 4 Kediri dalam rangka memberikan edukasi dan pengobatan dini kepada remaja putri yang mengalami dismenorea primer. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi: pembentukan *peer group*; penyuluhan kesehatan tentang konsep dismenorea dan penatalaksanaannya serta demonstrasi penggunaan terapi kompres hangat dan teknik relaksasi. Evaluasi berupa penilaian pengetahuan dan

kemampuan. Kegiatan tindak lanjut berupa pendampingan kelompok sebaya. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi tentang konsep dan penatalaksanaan dismenorea terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 51,5% dan siswa di MAN 4 Kediri telah mampu mempraktikkan penggunaan kompres hangat dan teknik distraksi nafas panjang dengan baik saat mengalami dismenorea primer. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberdayakan kelompok remaja putri di MAN 4 Kediri untuk mengedukasi teman sebayanya tentang konsep dismenorea dan terapi komplementer yang aman bagi kesehatan, efektif dan efisien untuk diterapkan sehari-hari.

**Kata kunci :** Kelompok teman sebaya; Edukasi; Dismenorea primer; Terapi komplementer.

## **ANALISIS SITUASI**

Masa remaja merupakan salah satu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO di dalam Kusmiran (2016) masa remaja diartikan sebagai kelompok usia antara 10-19 tahun, sedangkan berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun) dan masa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun. Ketika seseorang memasuki usia remaja akan mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikis, salah satunya pada seorang remaja putri akan mengalami menstruasi yang menandakan telah berfungsinya organ reproduksi dalam tubuh. Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi setiap bulan pada remaja putri yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit tertentu hingga mempengaruhi aktivitas normal sehari-hari. Bahkan menjadi alasan umum di kalangan remaja putri dan wanita untuk melakukan konsultasi ke spesialis ginekologi dengan angka kejadian hampir 90% dialami oleh wanita usia reproduksi (Fernandez-Martinez et al, 2018).

Dismenorea sering disebut dengan istilah nyeri haid/*painful period* yang artinya haid yang menyakitkan (ACOG, 2020). Nyeri haid merupakan sensasi rasa yang tidak nyaman yang berpusat pada abdomen bagian bawah (Bernardi et al 2017) yang terjadi pada awal menstruasi tanpa adanya penyakit panggul yang disebut juga dengan dismenorea primer (Chen et al, 2019). Intervensi yang bisa diberikan pada wanita yang mengalami dismenorea primer adalah melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Masing-masing terapi tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan, namun saat ini penggunaan terapi non farmakologis lebih diminati dengan alasan lebih mudah didapat dan meminimalkan efek samping bagi tubuh di kemudian hari (Aboualsoltani et al, 2020).

Penggunaan terapi non farmakologis untuk mengatasi dismenorea primer telah banyak disebutkan pada penelitian terdahulu, yaitu sekitar 15,5-79,3% wanita yang mengalami dismenorea primer telah menggunakan terapi komplementer (Conney et al, 2019; Gebeyehu et al., 2017; Yesuf et al, 2018). Beberapa jenis terapi komplementer yang terbukti efektif untuk mengurangi dismenorea primer diantaranya adalah terapi kompres hangat, *bed rest* (Abubakar et al., 2020), relaksasi, *exercise* dan penggunaan tanaman herbal (Conney et al., 2019). Sedangkan penelitian lain menyebutkan bahwa alternatif lain dapat menggunakan akupuntur, oksibasi, pengobatan herbal cina dan suplementasi makanan (Zhai et al, 2019). Meskipun berdasarkan hasil penelitian terdahulu penggunaan terapi komplementer ini efektif untuk mengurangi dismenorea primer, tetapi pada kenyataannya di masyarakat terapi ini belum diketahui secara jelas oleh remaja putri, karena mungkin dianggap sesuatu yang tidak praktis dan perlu waktu untuk menggunakannya. Didukung juga dengan maraknya penggunaan obat anti inflamasi non steroid dan analgesik untuk meredakan dismenorea primer (Chen et al., 2019). Namun jika melihat keuntungan jangka panjang dari penggunaan terapi ini untuk tubuh, maka diperlukan suatu edukasi bagi remaja putri yang mengalami dismenorea primer agar menggunakan terapi komplementer sebagai pilihan utama untuk manajemen dismenorea primer (Ningsih et al, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 siswi yang ada di MAN 4 Kediri menceritakan pengalamannya selama menstruasi bahwa sering mengalami nyeri haid tanpa disertai adanya penyakit panggul dengan intensitas nyeri dari ringan sampai berat. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru UKS di MAN 4 Kediri juga didapatkan bahwa di MAN 4 Kediri belum pernah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan mengenai penggunaan terapi komplementer untuk mengurangi nyeri ketika mengalami dismenorea primer. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di MAN 4 Kediri dengan judul “Pemberdayaan Kelompok Teman Sebaya: Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Dismenorea Primer”. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk suatu komunitas remaja putri di MAN 4 Kediri yang bisa memberikan edukasi kesehatan kepada teman sebayanya ketika mengalami dismenorea primer.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MAN 4 Kediri, didapatkan permasalahan mitra berupa belum adanya informasi dari tenaga kesehatan tentang upaya

penurunan nyeri ketika mengalami dismenorea primer pada remaja putri menggunakan terapi komplementer. Oleh karena itu, solusi yang kami tawarkan untuk membantu permasalahan mitra adalah dengan membentuk komunitas remaja putri di bawah bimbingan guru untuk memberikan edukasi kesehatan bagi teman sebayanya tentang terapi komplementer untuk mengurangi nyeri ketika mengalami dismenorea primer. Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan terbentuknya kelompok teman sebaya yang diharapkan mampu memberikan edukasi kesehatan tentang penggunaan terapi komplementer dalam mengurangi nyeri haid secara tepat.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAN 4 Kediri pada bulan November-Desember 2021 mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi dan tindak lanjut. Tahap perencanaan diawali dengan survei lokasi dan mendata jumlah remaja putri kelas XI yang tergabung dalam kegiatan PMR dan yang pernah mengalami dismenorea primer di MAN 4 Kediri serta bersedia mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Tahap pelaksanaan kegiatan antara lain: 1) membentuk kelompok teman sebaya; 2) penyuluhan kesehatan tentang konsep dismenorea dan penanganannya; 3) demonstrasi cara melakukan terapi kompres hangat dan teknik relaksasi nafas panjang.

Pada pertemuan pertama (tanggal 4 Desember 2021) membentuk kelompok teman sebaya remaja putri. Sebelum kegiatan pelaksanaan, peserta diberikan evaluasi berupa pre test untuk mengetahui pengetahuan awal yang dikuasai oleh peserta sebelum diberi penyuluhan yang kemudian diikuti dengan kegiatan penyuluhan dengan materi definisi, klasifikasi dan terapi komplementer penanganan dismenorea primer. Metode yang digunakan ceramah dan tanya jawab dengan media yang digunakan yaitu PowerPoint dan leaflet. Setelah dilakukan penyuluhan peserta diberikan post test untuk mengevaluasi pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 51,5%.

Pada pertemuan kedua (tanggal 10 Desember 2021) dilakukan kegiatan edukasi tentang cara penggunaan kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas/botol kaca dan teknik distraksi nafas panjang untuk mengurangi dismenorea primer. Metode yang digunakan yaitu demonstrasi dengan alat dan bahan yang digunakan antara lain buli-buli panas/botol kaca, sarung buli-buli panas/handuk, termometer air, termos dan air panas.

Setelah kegiatan demonstrasi, dilakukan evaluasi kepada peserta untuk mengetahui kemampuan dalam memperagakan penggunaan kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas/botol kaca dan teknik distraksi nafas panjang untuk mengurangi dismenorea primer mengacu pada lembar penilaian berupa ceklist yang telah disiapkan sebelumnya. Hasi dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan kemampuan mitra dalam mempraktikkan cara distraksi nafas panjang sebesar 88,6%.

Implementasi yang dilakukan sebagai bentuk pelaksanaan rencana tindak lanjut dari kegiatan ini berupa pendampingan kepada kelompok teman sebaya secara daring dengan membentuk WA grup “Kelompok Teman Sebaya Man 4 Kediri” dan memantau via WA grup tentang kemajuan kegiatan pendidikan kelompok teman sebaya sebagai konsultan mengenai dismenorea dan penanganannya kepada teman sebayanya serta menyampaikan setiap permasalahan mengenai dismenorea untuk kemudian didiskusikan bersama di dalam grup WA.

## **HASIL DAN LUARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pembentukan kelompok teman sebaya remaja putri di MAN 4 Kediri sejumlah 35 siswi kelas XI yang tergabung dalam kegiatan PMR dan yang pernah mengalami dismenorea primer. Kelompok ini nantinya diharapkan dapat memberikan edukasi dan penanganan awal pada teman sebayanya yang mengalami dismenorea primer.



Gambar 1. Pembentukan Kelompok Teman Sebaya di MAN 4 Kediri

Gambar 1 merupakan pembentukan kelompok teman sebaya remaja putri di MAN 4 Kediri yang dilakukan secara antusias oleh mitra. Pembentukan teman sebaya tersebut dilakukan terhadap remaja putri yang tergabung dalam kegiatan PMR dan pernah mengalami dismenorea primer serta didampingi juga oleh guru UKS yang ada di MAN 4 Kediri. Pembentukan kelompok teman sebaya di MAN 4 Kediri ini diharapkan nantinya dapat

memberikan edukasi kepada teman sebayanya tentang cara menurunkan intensitas nyeri ketika mengalami dismenorea primer menggunakan terapi komplementer, di bawah pengawasan dari guru UKS di MAN 4 Kediri.

Kegiatan berikutnya setelah pembentukan kelompok teman sebaya adalah dengan memberikan edukasi mengenai konsep dismenorea dan penanganannya. Informasi ini penting untuk diedukasikan selama masa remaja dan praremaja karena topik ini menjadi perhatian utama bagi remaja putri yang mengalami perubahan fisik dan psikologis terkait organ dan proses reproduksi yang dijalani. Hasil penelitian dalam psikologi perkembangan telah menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya merupakan kelompok utama sebagai media sosialisasi pada masa remaja, melakukan interaksi dalam kelompok sebaya, media komunikasi yang membicarakan tentang perubahan seksual dan proses reproduksi yang terjadi sehingga menimbulkan interaksi komunikatif yang berkontribusi untuk membentuk pengetahuan dan sikap mengenai isu-isu kesehatan reproduksi dan gender dibanding jika harus mengkomunikasikan kepada orang tua, keluarga, guru maupun petugas kesehatan (Racionero-Plaza et al, 2021).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode *peer group education* mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi 1,5 kali lebih besar jika dibandingkan dengan metode penyuluhan (Sary et al, 2021). Metode pendidikan sebaya (*peer group education*) memiliki beberapa kekuatan dan keunggulan yaitu: materinya pada dasarnya relevan dengan kebutuhan masyarakat untuk mendampingi remaja menghadapi tantangan-tantangan perubahan kemajuan teknologi, pendekatan antar teman sebaya sesuai dengan psikologi perkembangan remaja dan pendekatan ini bisa memiliki *multiple effect* yang tinggi melalui pelatihan yang diberikan sehingga dapat mentransfer pengetahuan dan informasi serta terbentuknya kelompok motivator untuk mempengaruhi anggota kelompok lainnya (Sarmin, 2017).



Gambar 2. Edukasi Konsep dan Penanganan Dismenorea

Gambar 2 merupakan kegiatan memberikan edukasi kesehatan tentang konsep dismenorea primer dan penanganannya kepada mitra. Kegiatan ini diikuti secara antusias oleh mitra. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan mitra pada saat post test menjadi baik. Setelah terbentuknya kelompok teman sebaya maka dilakukan kegiatan edukasi tentang konsep dan penanganan dismenorea primer dengan terapi komplementer. Hasil evaluasi mengenai tingkat pengetahuan peserta tentang konsep dan penanganan dismenorea primer dengan terapi komplementer didapatkan dari hasil pre test dan post test sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan dan Penanganan Dismenorea Dengan Terapi Komplementer

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	11	31,4	29	82,9
Cukup	24	68,6	6	17,1
Kurang	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas, didapatkan hasil bahwa pada saat kegiatan pre test, lebih dari separuh remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang konsep dan penanganan dismenorea primer sebanyak 68,6%. Hasil post test yang dilakukan pada mitra adalah sebagian besar remaja putri sebanyak 82,9 % memiliki pengetahuan baik. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ningsih et al (2017) bahwa sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan tentang dismenorea kepada 30 siswi SMA menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan yang sebelumnya memiliki pengetahuan kurang sebesar 63,4% menjadi memiliki pengetahuan baik sebesar 70%. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiyono et al (2015) pada siswi kelas X-XI SMA terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan tentang gangguan haid sebelum penyuluhan dengan rata-rata skor  $13,25 \pm 1,548$  menjadi  $17,28 \pm 1,414$  sesudah diberi penyuluhan.

Pengetahuan tentang definisi, klasifikasi dan pengurangan dismenorea primer dengan terapi komplementer sangat membantu remaja putri beradaptasi dengan ketidaknyamanan yang dirasakan selama menstruasi karena merupakan peristiwa reproduksi yang tidak dapat dihindari. Akibatnya, dapat berpengaruh terhadap remaja putri dalam memiliki sikap untuk mengurangi efek gejala dismenorea primer. Kurangnya kesadaran dan terbatasnya akses ke pengetahuan yang tepat tentang dismenorea dan cara penanganan dapat diatasi dengan memberi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang sehingga dapat memberdayakan diri minimal untuk mengatasi permasalahan sendiri di samping bisa

memberikan pengetahuan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan. Selain itu, dapat memberdayakan perempuan untuk mengendalikan hidup mereka sendiri. Cara seseorang untuk mendapatkan pengetahuan dapat melalui media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster dan kerabat dekat (Gebretatyos et al., 2020).



Gambar 3. Edukasi Konsep dan Penanganan Dismenorea

Gambar 3 merupakan kegiatan demonstrasi cara mempraktikkan beberapa terapi komplementer untuk mengurangi nyeri haid. Demonstrasi ini berupa teknik distraksi nafas panjang dan kompres hangat menggunakan buli-buli panas atau botol kaca. Kegiatan selanjutnya yaitu edukasi melalui demonstrasi tentang penurunan dismenorea primer menggunakan terapi kompres hangat dengan buli-buli panas atau botol kaca dan teknik distraksi nafas panjang. Pada kegiatan demonstrasi ini, setiap peserta diajari cara mengukur suhu air yang digunakan untuk terapi kompres hangat, alat yang ideal digunakan, lama penggunaan kompres hangat, dan cara melakukan teknik distraksi nafas panjang agar efektif menurunkan dismenorea primer.

Kompres hangat untuk menurunkan dismenorea primer sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan secara RCT menunjukkan hasil bahwasanya suhu yang ideal untuk mengurangi dismenorea primer adalah sekitar 40-45°C yang bisa diberikan dengan menggunakan buli-buli panas, handuk, atau botol kaca. Penggunaan kompres hangat untuk mengurangi dismenorea primer ini sesuai dengan mekanisme kerja kompres hangat yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga membuat aliran darah lebih lancar dan mampu merilekskan ketegangan otot di sekitar perut bawah akibat spasme berlebihan di sekitar uterus (Jo & Lee, 2018). Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian di atas adalah yang dilakukan di Ghana menyebutkan bahwa hampir separuh (31%) remaja putri di Ghana menggunakan terapi kompres hangat untuk mengurangi dismenorea primer (Conney et al., 2019). Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Abubakar et al (2020) yang

dilakukan di Malaysia menunjukkan bahwa hampir separuh (47,5%) remaja putri juga memilih menggunakan terapi kompres hangat ketika mengalami dismenorea primer.

Edukasi selanjutnya yang didemonstrasikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik distraksi nafas panjang. Metode ini memiliki kelebihan yaitu tidak membutuhkan biaya maupun peralatan tertentu untuk mempraktikkannya. Sehingga sangat efektif untuk diedukasikan pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa teknik nafas panjang mampu menurunkan intensitas dismenorea primer (Astuti et al, 2019). Penelitian lainnya yang sesuai dengan hasil penelitian di atas adalah menurut Hapsari & Anasari (2013) yang menunjukkan bahwa metode teknik relaksasi pernafasan dalam lebih efektif untuk menurunkan intensitas dismenorea primer jika dibandingkan dengan konsumsi coklat.

Teknik distraksi pernafasan sebagai salah satu metode komplementer untuk mengurangi dismenorea primer ini dilakukan dengan cara pernafasan yang dalam, lambat, dan dihembuskan secara perlahan. Teknik relaksasi pernafasan adalah sebuah intervensi independen untuk mengurangi intensitas nyeri dengan cara meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi di dalam aliran darah. Relaksasi otot rangka dipercaya dapat mengurangi nyeri dengan cara merelaksasi ketegangan otot yang mendukung nyeri (Astuti et al., 2019). Teknik distraksi nafas panjang ini dapat efektif menurunkan dismenorea primer jika memenuhi unsur ketepatan pemilihan posisi, lingkungan yang tenang dan pikiran yang tenang (Indasari et al, 2020). Evaluasi mengenai kemampuan peserta dalam memperagakan penggunaan kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas/botol kaca dan teknik distraksi nafas panjang untuk mengurangi dismenorea primer dilakukan di akhir pemberian demonstrasi dengan hasil yang disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penilaian Penggunaan Kompres dan Distraksi Nafas Panjang

<b>Kemampuan</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Penggunaan Kompres Hangat	28	80
Melakukan Teknik Distraksi Nafas Panjang	31	88,6

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mampu menggunakan kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas/botol kaca sebanyak 28 peserta (80%) dan mampu melakukan teknik distraksi nafas panjang sebanyak 31 peserta (88,6%) sesudah dilakukan edukasi dalam bentuk demonstrasi. Hal ini didukung oleh hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Mayangsari et al (2020) terhadap 36 siswi SMP mengenai kemampuan memberikan penanganan dismenorea primer sebelum diberi

pendidikan kesehatan didapatkan hasil 20 siswi memiliki kemampuan kurang (55,6%) menjadi 28 siswi (77,8%) memiliki kemampuan baik dalam memberikan penanganan dismenorea primer. Pendidikan kesehatan adalah suatu perencanaan, pengorganisasian, dan kegiatan pendidikan sosial yang sistematis memungkinkan individu untuk secara sadar mengadopsi perilaku dan gaya hidup sehat untuk menghilangkan atau mengurangi faktor risiko yang mempengaruhi kesehatan, mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup. Pemberian pendidikan kesehatan juga mempromosikan kesadaran kesehatan peserta kegiatan ini dengan meningkatkan pengetahuan dan mengarahkan perhatian peserta terhadap upaya penanganan dismenorea primer dengan terapi komplementer sehingga dapat memperbaiki perilaku kesehatan (Wang & Fang, 2020).

Hasil kegiatan demonstrasi yang dilakukan pada mitra menunjukkan bahwa kemampuan mitra terlihat baik ketika memperagakan teknik distraksi nafas panjang, jika dibandingkan dengan penggunaan terapi kompres hangat dengan buli-buli panas atau botol kaca. Kondisi ini dimungkinkan karena penggunaan kompres hangat bagi peserta bukan merupakan hal yang umum dan terbiasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari didukung dengan harus menyiapkan alat dan bahan yang kemungkinan baru pertama kali peserta kegiatan ini lihat. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Idarahyuni et al (2018) terkait pengetahuan siswi SMA tentang metode pengurangan dismenorea dengan menggunakan terapi kompres hangat menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan cukup sebesar 62%, sebagian kecil dari responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 20% dan pengetahuan baik sebesar 18%. Selain itu, teknik distraksi pernafasan panjang mudah dipraktikkan dibanding kompres hangat. Para peserta dapat langsung memperagakan secara efektif cara memperlambat pernafasan mereka dan mengontraksikan otot diafragma untuk memindahkan udara ke bawah ke dalam tubuh sehingga menghasilkan keadaan relaksasi (Liu et al., 2021).



Gambar 4. Pembentukan WA Group Kelompok Teman Sebaya di MAN 4 Kediri

Gambar 4 merupakan kegiatan pendampingan pasca pembentukan kelompok teman sebaya serta pemberian edukasi kepada mitra. Kegiatan pendampingan tersebut, diimplementasikan dalam bentuk pembuatan grup *WhatsApp* (WA), untuk mengontrol keberlangsungan kelompok teman sebaya dan memfasilitasi mitra jika menemukan kendala dalam pelaksanaannya.

Kegiatan lanjutan setelah pemberian edukasi adalah pendampingan kelompok teman sebaya. Kegiatan ini dimaksudkan agar peserta yang telah diberikan edukasi dapat menjadi seorang edukator bagi teman sebayanya dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan reproduksi khususnya mengenai dismenorea dan penanganannya. Dari terbentuknya kelompok teman sebaya ini akan terjalin kepercayaan diantara teman sebaya dibanding orang terdekat dalam hal ini adalah orang tua meskipun tidak bisa diabaikan bahwa orang tua merupakan pembimbing remaja atau anak ketika menghadapi masalah. Remaja juga memiliki kecenderungan untuk membentuk kelompok-kelompok tertentu berdasarkan kesamaan yang dimiliki sehingga wadah ini sangat cocok digunakan sebagai sharing kegiatan positif dalam menyampaikan aspirasi maupun pendapat dimana remaja juga bisa menjadi edukator atau konselor bagi teman sebaya dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi anggota kelompok setelah mengikuti penyuluhan atau pelatihan yang telah diterimanya (Sarmin, 2017). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chen et al (2019) pada 2555 mahasiswi di Changsha China mengenai strategi manajemen diri dalam penanganan dismenorea primer menunjukkan bahwa 79% responden mengatasi dismenorea primer yang dialami dengan berkomunikasi dengan teman sebaya atau teman sekelas. Remaja putri ingin membagikan pengalaman dismenorea primer yang dialaminya dengan teman atau teman sekelas.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan topik pemberdayaan kelompok teman sebaya dengan memberikan edukasi mengenai penggunaan terapi komplementer sebagai pengurangan dismenorea primer telah diikuti oleh peserta kegiatan dengan baik. Hasil ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan mengenai konsep dismenorea dan penanganannya serta kemampuan dalam menggunakan terapi kompres hangat dan teknik distraksi pernafasan panjang untuk mengurangi dismenorea primer. Terbentuknya kelompok teman sebaya di MAN 4 Kediri, diharapkan dapat memberikan edukasi dan penanganan awal bagi teman sebaya lainnya atau remaja putri yang sedang mengalami dismenorea primer. Oleh karena itu tujuan jangka panjangnya perlu dilakukan upaya pendampingan terus menerus

mengenai kelompok teman sebaya ini serta pembinaan dengan isu-isu kesehatan reproduksi remaja lainnya dan perlu dilakukan evaluasi kembali mengenai kebermanfaatan kelompok ini.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Aboualsoltani, F., Bastani, P., Khodaie, L., & Fazljou, S. M. B. (2020). Non-Pharmacological Treatments of Primary Dysmenorrhea: A systematic Review. *Archives of Pharmacy Practice*, 136.
- Abubakar, U., Zulkarnain, A. I., Samri, F., Hisham, S. R., Alias, A., & Ishak, M. (2020). Use of Complementary and Alternative Therapies for the Treatment of Dysmenorrhea among Undergraduate Pharmacy Students in Malaysia: a Cross Sectional Study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 20(285), 1–8.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Dysmenorrhea: Painfull Periods. Retrieved from American College of Obstetricians and Gynecologists website: [www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods](http://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods)
- Astuti, I., Septriliana, R. N., & Syntia, M. (2019). The Influence of Breathing Relaxation Technique in the Decrease of Dismenore Intensity. *The 3rd International Seminar on Global Health*, 3(1), 58–61. Retrieved from <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/isgh3/article/download/350/307>
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and Related Disorders. *F1000Research*, 6(0), 1–7. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2019). Primary Dysmenorrhea and Self-Care Strategies among Chinese College Girls: A Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 9(9), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026813>
- Conney, C. S., Kretchy, I. A., Asiedu-Danso, M., & Allotey-Babington, G. L. (2019). Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/8059471>
- Fernandez-Martinez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernandez, M. L. (2018). Lifestyle and Prevalence of Dysmenorrhea Among Spanish Female University Students. *PLOS ONE*, 1–11.
- Gebeyehu, M. B., Mekuria, A. B., Tefera, Y. G., Andarge, D. A., Debay, Y. B., Bejiga, G. S., & 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*, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2017/3208276>
- Gebretatyos, H., Ghirmai, L., Amanuel, S., Gebreyohannes, G., Tsighe, Z., & Tesfamariam, E. H. (2020). Effect of Health Education on Knowledge and Attitude of Menopause among Middle-Age Teachers. *BMC Women's Health*, 20(232), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01095-2>
- Hapsari, R. W., & Anasari, T. (2013). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Cokelat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Swagaya 2 Purwokerto. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 3(5), 26–38. Retrieved from <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/39>
- Idarahyuni, E., Pratiwi, M. S., & Haryanto, E. (2018). Pengetahuan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi Kelas X di SMA Angkasa Lanud Husein Sastrangara Bandung. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, IV(2), 39–43. Retrieved from <https://jurnal.poltekestniau.ac.id/jka/article/view/56>
- Indasari, N., Haniarti, & Hengky, H. K. (2020). Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren Ddi Ad Mangkoso. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(2), 199–205.
- Jo, J., & Lee, S. H. (2018). Heat Therapy for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis of Its Effects on Pain Relief and Quality of Life. *Scientific Reports*, 8(16252), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-34303-z>
- Kusmiran, E. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Liu, Y., Jiang, T., Shi, T., Liu, Y., Liu, X., Xu, G., ... Wu, X. (2021). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Improving Sleep Quality Among Nursing Staff During the COVID-19 Outbreak: a Before and After Study. *Sleep Medicine*, 78, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.003>
- Mayangsari, R. N., Puri, Y. E., Fauziyah, M., & Annisa, A. (2020). Pemberdayaan Kepada Siswa di SMPN 11 Samarinda tentang Edukasi Penanganan Dismenorea Primer. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 22–26. <https://doi.org/10.35892/community.v2i1.280>
- Ningsih, N. N. S., Keintjem, F. K., & Solang, S. D. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorrhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIDAN*

- Jurnal Ilmiah Bidan, 5(1), 12–18. Retrieved from <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/823>
- Racionero-Plaza, S., Duque, E., Padrós, M., & Molina Roldán, S. (2021). “Your Friends Do Matter”: Peer Group Talk in Adolescence and Gender Violence Victimization. *Children*, 8(65), 1–15. <https://doi.org/10.3390/children8020065>
- Sarmin. (2017). *Konselor Sebaya: Pemberdayaan Teman Sebaya Dalam Sekolah Guna Menanggulangi Pengaruh Negatif Lingkungan*. BRILLIANT: Jurnal Riset Dan Konseptual, 2(1), 102–112.
- Sary, Y., Lajuna, L., & Ramli, N. (2021). Efektifitas Peer Group Education Dan Penyuluhan Reproduksi Remaja Putri. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 566–579.
- Wang, M., & Fang, H. (2020). The Effect of Health Education on Knowledge and Behavior Toward Respiratory Infectious Diseases among Students in Gansu, China: A Quasi-Natural Experiment. *BMC Public Health*, 20(681), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08813-3>
- Wiyono, D., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi SMA Di Kecamatan Semarang Barat. *Media Medika Muda*, 4(4), 565–571.
- Yesuf, T. A., Eshete, N. A., & Sisay, E. A. (2018). Dysmenorrhea among University Health Science Students, Northern Ethiopia: Impact and Associated Factors. *International Journal of Reproductive Medicine*, 1–5. <https://doi.org/10.1155/2018/9730328>
- Zhai, F., Wang, D., Hua, Z., Jiang, Y., & Wang, D. (2019). A Comparison of the Efficacy and Safety of Complementary and Alternative Therapies for the Primary Dysmenorrhea: A Network Meta-Analysis Protocol. *Medicine (United States)*, 98(19), 1–5. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015586>