

Penerapan Afirmasi Positif Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dismenorea Remaja Putri

Shinta Wahyusari^{1*} Rizka Yunita²

¹Program Studi Profesi Ners, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

²Program Studi Profesi Ners, STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

Email: ^{1*} yeppeun.yeoja@gmail.com, ² rizkayunita10@gmail.com

Abstrak Remaja putri pada setiap periode menstruasi sangatlah rentan mengalami dismenorea setiap bulannya. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan nyeri disekitar panggung sehingga dapat menghambat aktifitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melatih remaja putri untuk melakukan afirmasi positif sebagai salah satu alternatif terapi dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea. Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan untuk mencapai target kegiatan meliputi tahap persiapan, tahap pengenalan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring evaluasi. Pertama melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi masalah yang dialami remaja putri dan mempersiapkan semua instrumen kegiatan yang diperlukan. Selanjutnya dilakukan proses penjelasan maksud dan tujuan kepada mitra serta memberikan informed consent. Kemudian dilakukan tahap pelaksanaan meliputi melakukan penilaian mengenai tingkat nyeri dismenorea yang dialami oleh remaja putri. Setelah itu diberikan pendidikan kesehatan mengenai dismenorea kepada remaja putri. Selanjutnya melatih remaja putri untuk melakukan afirmasi positif sebagai salah satu terapi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat nyeri dismenorea. Pada tahap terakhir dilakukan proses monitoring dan evaluasi yang dilakukan pada bulan berikutnya. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan dengan cara menilai kembali tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri pada periode menstruasi berikutnya. Dari hasil kegiatan monitoring dan evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri mengalami penurunan tingkat nyeri dismenorea setelah melakukan afirmasi positif dan remaja putri mampu melakukan afirmasi positif secara mandiri.

Kata Kunci: Remaja Putri, Dismenorea, Nyeri, Afirmasi Positif

Abstract Female adolescent is very susceptible in experiencing dysmenorrhea on every menstrual period. This condition can cause discomfort and pain around the stage so that it can hinder daily activities. Community service activities are carried out to train female adolescent to do positive affirmations as an alternative therapy in reducing dysmenorrhea pain levels. There are several stages carried out to achieve the activity target including the preparation stage, the introduction stage, the implementation stage and the monitoring evaluation stage. First is conducting a preliminary study to identify the problems experienced by female adolescent and prepare all the necessary activity instruments. The next process is explaining the aims and objectives to partners and carrying out and giving informed consent. Then the implementation phase includes conducting an assessment of the level of dysmenorrhea pain experienced by female adolescent. After that, health education about dysmenorrhea was given to female adolescent. Furthermore, training female adolescent to do positive affirmations as one of the nursing therapies that can be done to reduce the level of dysmenorrhea pain. In the final stage, the monitoring and evaluation process is carried out in the following month. Monitoring and evaluation activities are carried out by reassessing the level of dysmenorrheal pain in female adolescent during their next menstrual period. From the results of monitoring and evaluation activities, it was found that most young women experienced a decrease in dysmenorrheal pain levels after carrying out positive affirmations and female adolescent were able to carry out positive affirmations independently.

Keywords: Female Adolescent, Dysmenorrhea, Pain, Positive Affirmations

1. PENDAHULUAN

Dismenorea menjadi salah satu permasalahan yang dialami saat periode menstruasi yang sering kali dialami pada wanita terutama masa usia produktif yaitu masa remaja. Dismenorea diartikan sebagai perasaan kram yang muncul terutama pada bagian perut bagian bawah sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri di daerah panggul sehingga dapat mempengaruhi dan mengganggu aktifitas. Dismenorea ini kerap kali muncul pada hari pertama sampai hari ketiga saat menstruasi serta diikuti dengan adanya gejala lain seperti adanya rasa mual, nyeri pada kepala atau pusing. Tentunya setiap remaja putri memiliki ambang batas terhadap rasa nyeri yang berbeda-beda antara satu orang dengan lainnya [1]. Secara global, prevalensi terjadinya dismenorea mencapai 41,7%-94%. Sementara itu untuk angka kejadian dismenorea yang bersifat primer yakni sebanyak 62,3%-85,4%. Selain itu, berdasarkan data tersebut menjabarkan bahwa rata-rata angka kejadian

dismenorea dialami oleh wanita usia muda. Data ini menunjukkan bahwa angka kejadian dismenorea primer menjadi salah satu masalah utama yang dialami wanita muda dibandingkan dengan dismenorea sekunder. Seperti di Amerika Serikat, kejadian dismenorea primer dapat menimbulkan beberapa dampak yang mempengaruhi kepada remaja dan wanita muda. Adapun dampak dari dismenorea seperti dapat menghambat remaja dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain sehingga membuatnya mereka enggan untuk bekerja hingga menyebabkan menurunnya produktifitas sehingga mengalami disfungsi ekonomi secara signifikan. Selain itu, dismenorea ini juga dapat mempengaruhi prestasi akademik bagi siswa remaja karena ketika dismenorea ini muncul maka dapat menurunkan konsentrasi akibat rasa nyeri yang dirasakan selama proses menstruasi [2].

Dismenorea dapat terjadi sebagai efek yang ditimbulkan dari adanya peningkatan kadar hiperproduksi dari hormon prostaglandin didalam uterus sehingga dapat memberikan stimulus pada uterus untuk meningkatkan kontraksi. Kondisi ini yang memicu timbulnya rasa nyeri dibagian perut bagian bawah dan meningkatkan produksi dari kadar hormon prostaglandin akan mengalami peningkatan lebih tinggi selama dua hari pertama saat menstruasi. Tentunya kadar hormon prostaglandin tersebut akan turun pada periode hari berikutnya [2]. Berdasarkan paparan tersebut maka salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tingkat nyeri dismenorea pada remaja yakni melalui pemberian afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan suatu teknik psikologis yang dilakukan sebagai dengan kemampuan dalam diri individu. Afirmasi positif menekankan kepada kekuatan positif dalam diri individu sehingga dapat menumbuhkan perasaan dan perilaku yang adaptif. Melalui terapi afirmasi positif ini akan menumbuhkan pola pikir positif dalam diri sehingga dapat mempengaruhi kondisi alam bawah sadar. Kondisi inilah yang akan memberikan perlindungan untuk mampu menyesuaikan diri dengan semua perubahan kondisi fisiologis secara alami seperti respon nyeri. Sesuai paparan tersebut maka kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki target yaitu untuk memberikan pelatihan kepada remaja putri untuk melakukan afirmasi positif sebagai upaya untuk menurunkan tingkat nyeri dismenorea [3].

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui empat tahapan antara lain tahap persiapan, tahap pengenalan, tahap pelaksanaan dan tahap monitoring evaluasi. Pertama yaitu tahap persiapan. Pada tahap ini mempersiapkan instrumen yang digunakan seperti membuat leaflet, kuesioner, dan power point sebagai media penunjang pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya melakukan tahap pengenalan. Pada tahap ini menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan kepada mitra sehingga mitra dapat menilai pentingnya mengikuti kegiatan ini. Setelah itu, memberikan informed consent sebagai bentuk persetujuan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang akan dilakukan. Pada tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini dilakukan proses penilaian terlebih dahulu mengenai derajat nyeri dismenorea yang dialami oleh remaja. Setelah itu dilakukan proses pemberian penyuluhan kesehatan tentang dismenorea yang mana remaja dibekali pengetahuan tentang pengertian dismenorea, penyebab dismenorea, tanda dan gejala dismenorea, proses terjadinya dismenorea, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea salah satunya yaitu melalui terapi afirmasi positif. Kemudian remaja diberikan penjelasan dan berlatih secara bersama-sama cara melakukan terapi afirmasi positif sebagai salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pada saat dismenorea. Remaja juga diberikan leaflet sehingga dapat berlatih mandiri. Tahapan terakhir adalah tahap monitoring evaluasi. Pada tahap ini untuk kegiatan monitoring dan evaluasinya dilakukan pada bulan berikutnya. Bentuk kegiatan yang di monitoring dan evaluasi ini adalah menilai kembali derajat skala nyeri yang dialami pada siklus menstruasi pada bulan berikutnya serta menilai kembali kemampuan remaja dalam melakukan terapi afirmasi positif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan November sampai Desember 2022. Kegiatan ini dibagi menjadi empat tahap sesuai yang dijelaskan pada bab sebelumnya. Secara rinci, berikut penjelasan hasil kegiatan yang telah dilakukan.

3.1 Hasil Pretest tentang Pengetahuan tentang Dismenorrhea dan Skala Nyeri Saat Mengalami Dismenorrhea

Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan pemberian afirmasi positif, tim pelaksana membagikan kuesioner pada remaja putri untuk mengukur tingkat pengetahuan dan skala nyeri yang dirasakan oleh remaja putri saat mengalami dysmenorrhea

a. Hasil Pretest tentang Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorrhea

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorrhea Sebelum Dilakukan Penyuluhan dan Pemberian Afirmasi Positif

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	6	12,5
	Cukup	32	66,7
	Kurang	10	20,8
Jumlah		48	100

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang dysmenorrhea yaitu sebesar 32 orang (66,67%). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri tentang dysmenorrhea adalah sumber informasi yang diperoleh oleh remaja. Sumber informasi tersebut dapat berupa media elektronik maupun media massa. Sesuai dengan perkembangan teknologi pada era modern seperti saat ini memudahkan seseorang untuk mencari informasi sehingga dapat menambah wawasan atau pengetahuan termasuk tentang menstruasi dan dysmenorrhea [4].

b. Hasil Pretest tentang Tingkat Nyeri pada Remaja Putri yang mengalami dysmenorrhea

Tabel 2. Tingkat Nyeri yang Dirasakan Remaja Putri saat Mengalami Dismenorrhea Sebelum Dilakukan Penyuluhan dan Pemberian Afirmasi Positif

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tingkat Nyeri Dismenorrhea	Rendah	14	29,2
	Sedang	28	58,3
	Berat	6	12,5
Jumlah		48	100

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang pada saat dysmenorrhea yaitu sebesar 28 orang (58,3%). Semua responden yang terlibat dalam kegiatan ini merupakan remaja putri yang mengalami dysmenorrhea primer yang berarti bahwa nyeri menstruasi ini dirasakan tanpa ada kelainan pada alat reproduksi [5]. Seorang remaja yang mengalami dysmenorrhea akan merasakan kram otot terutama pada bagian bawah yang bersifat siklik yang disebabkan adanya kontraksi yang sangat kuat dan lama pada dinding uterus. Hal ini menyebabkan terjadinya kelelahan pada otot yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya sebagian aktivitas remaja misalnya sulit berkonsentrasi, tidak masuk sekolah dan lain-lain [6].

3.2 Pendidikan Kesehatan tentang Dismenorrhea

Tujuan dilaksanakan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang dysmenorrhea. Materi penyuluhan yang diberikan terdiri dari pengertian dysmenorrhea, penyebab dysmenorrhea, klasifikasi dysmenorrhea, tanda dan gejala dysmenorrhea, dampak dysmenorrhea pada remaja putri serta penatalaksanaan baik secara farmakologis dan

nonfarmakologis bagi perempuan yang mengalami dysmenorrhea. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari remaja putri hal ini dibuktikan dengan antusiasme remaja putri selama kegiatan dan diskusi yang berjalan dengan baik. Selain itu, remaja putri diberi leaflet tentang materi tersebut sehingga bisa dipelajari lebih lanjut tentang materi yang disampaikan.



Gambar 1. Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Dismenorrhea

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dilakukan kepada individu atau kelompok untuk melakukan tindakan yang diharapkan agar tercapai kesehatan individu, keluarga dan masyarakat. Penggunaan metode dan media Pendidikan kesehatan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam pemberian edukasi. Metode dan Media yang tepat menjadikan edukasi kesehatan menjadikan edukasi yang dilakukan tidak hanya sekedar penyampaian materi tetapi dapat meningkatkan pengetahuan sasaran. Penggunaan media pendidikan kesehatan juga dapat mempermudah proses penerimaan pesan yang disampaikan oleh pemateri sehingga sebaiknya menggunakan media yang menarik dan tidak membosankan [7]

3.3 Pemberian Afirmasi Positif pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorrhea

Setelah diberikan penyuluhan atau Pendidikan kesehatan, remaja putri diberikan afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan salah satu terapi psikologis dengan mengucapkan kalimat positif yang sederhana kepada diri sendiri secara berulang-ulang [8]. Afirmasi positif membantu seseorang untuk meningkatkan harga diri dan terbebas dari pikiran yang negatif. Afirmasi positif membantu memvisualisasikan dan mempercayai hal yang ditegaskan pada diri sendiri sehingga dapat membantu perubahan positif dalam individu. Pemikiran yang positif juga dapat membantu mengembangkan harapan positif dalam kehidupan yang akan dijalani di masa depan [9].



Gambar 2. Pemberian Afirmasi Positif pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenorrhea

3.4 Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada remaja putri yang mengalami dysmenorrhea. Kuesioner ini diberikan dengan tujuan untuk mengetahui adanya

perubahan tingkat pengetahuan dan skala nyeri yang dirasakan oleh remaja putri saat mengalami dysmenorrhea. Kuesioner tingkat pengetahuan diisi oleh responden setelah kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan, sedangkan kuesioner tentang skala nyeri diberikan pada siklus berikutnya saat remaja mengalami menstruasi.

a. Hasil Posttest tentang Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorrhea

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorrhea Sebelum Dilakukan Penyuluhan dan Pemberian Afiriasi Positif

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	22	45,8
	Cukup	24	50
	Kurang	2	4,2
Jumlah		48	100

Berdasarkan tabel di atas terdapat jumlah yang hampir sama antara tingkat pengetahuan remaja dalam kategori baik dan cukup yaitu sebesar 22 orang (45,8%) dan 24 orang (50%). Jika dibandingkan dengan hasil pretest, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang semula dengan tingkat pengetahuan baik hanya 6 orang menjadi 22 orang, serta yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengalami penurunan yang awalnya berjumlah 10 orang menjadi 2 orang. Pendidikan kesehatan yang diberikan pada penelitian ini meliputi ceramah dan menggunakan media leaflet untuk menjelaskan materi tentang dysmenorrhea. Pendidikan bermanfaat untuk memberikan informasi dan pemahaman remaja putri sehingga dapat merubah perilaku dan kebiasaan yang mereka lakukan saat mengalami dysmenorrhea [10].

b. Hasil Posttest tentang Skala Nyeri pada Remaja Putri yang mengalami dysmenorrhea

Tabel 4. Tingkat Nyeri yang Dirasakan Remaja Putri saat Mengalami Dismenorrhea Sebelum Dilakukan Penyuluhan dan Pemberian Afiriasi Positif

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Tingkat Nyeri Dismenorrhea	Rendah	30	62,5
	Sedang	16	33,3
	Berat	2	4,2
Jumlah		48	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri dengan tingkat rendah yaitu sebesar 30 orang (62,5%). Jika dibandingkan dengan nilai pretest, maka bisa dijelaskan secara garis besar bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri yang semula mengalami tingkat nyeri yang rendah hanya 14 orang menjadi 30 orang, sedangkan yang awalnya mengalami tingkat nyeri yang berat sejumlah 6 orang menjadi 2 orang.

Intervensi yang dilakukan dalam kegiatan ini terdiri dari 2 hal yaitu pemberian Pendidikan kesehatan dan afiriasi positif. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri sehingga berdampak pada perubahan perilaku dan kebiasaan yang mereka lakukan selama mengalami dysmenorrhea terutama dalam hal penanganan dysmenorrhea. Kemudian remaja putri diberikan afiriasi positif berupa kata-kata positif untuk membangkitkan kepercayaan diri remaja dalam menghadapi krisis situasi selama mengalami dysmenorrhea.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di area Pondok Pesantren Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo kepada 48 remaja putri yang mengalami dysmenorrhea. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon yang sangat baik dari remaja putri. Ouput dari kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dysmenorrhea dan penurunan tingkat nyeri selama menstruasi. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan berbagai penatalaksanaan nonfarmakologi yang diberikan dan afirmasi positif secara mandiri di rumah sehingga dapapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan selama menstruasi.

REFERENCES

- M. Bernardi, L. Lazzeri, F. Perelli, F. M. Reis, F. Petraglia, "Dysmenorrhea and related disorders," *F1000Research*, vol.6, pp. 1-7, September 2017.
- M. Mammo, M. Alemayehu, G. Ambaw, "Prevalence of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity and Associated Factors Among Female Students at High Schools of Wolaita Zone, Southern Ethiopia: Cross-Sectional Study Design," *International Journal of Women's Health*, vol. 14, pp. 1569–1577, November 2022.
- U. Amalia, "Positive Affirmation In Education Of Youth Characters In The Millennial Era," *International Journal of Applied Guidance Counseling*, vol. 1, no. 1, pp. 28-35, Januari 2020.
- M. Mursudarinah, R. Aprilia, and N. Hikmah, "Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta," *Liss Dyah Dewi Arini*, vol. 2, no. 1, pp. 18–30, Apr. 2022, doi: 10.47701/dutamedika.v2i1.1956.
- A. Mulyani, E. Zahara, and R. Rahmi, "Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri," *gikes*, vol. 3, no. 1, p. 28, Jan. 2022, doi: 10.30867/gikes.v3i1.679.
- D. Siagian, Yuniastini, and Sunarsih, "Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dysmenorrhoea) Sebelum Dan Sesudah Senam Dysmenorrhoea," no. 1, pp. 123–126, 2015.
- A. D. Fahni, A. Idriansari, and D. Andhini, "Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Yang Mendapat Edukasi," vol 2, no.1, 2022.
- A. D. P. Lestari, R. A. Ahmad, and H. Prasanto, "Efek metode deep breathing dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo," vol. 33, no. 5, 2017.
- N. Jannah and Y. S. E. Putri, "Penerapan Teknik Berpikir Positif Dan Afirmasi Positif Pada Klien Ketidakberdayaan Dengan Gagal Jantung Kongestif," vol. 3, no. 2, 2015.
- D. Taviyanda, Selvia David Richard, and Rimawati, "Health Education Affects The Level of Knowledge of Teenage Girl about Treating Dysmenorrhea Using Warm Compress at St. Augustinus Catholic High School Kediri," *jurkes*, vol. 11, no. 2, Dec. 2022, doi: 10.46815/jk.v11i2.99.