



## **PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN BAGI MAHASISWI JURUSAN FISIOTERAPI POLTEKKES KEMENKES JAKARTA 3**

**Ratu Karel Lina <sup>1</sup>, Rovika Trioclarise <sup>2</sup>, Ganesha Puput DK <sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi : ice.fauzi@gmail.com

### **Abstract**

*Background* : Primary dysmenorrhea is a physical disorder characterized by feelings of pain in women who are menstruating in the form of abdominal pain/cramps that are not caused by pathological conditions of the gynecological system. The cramps are mainly felt in the lower abdominal area and spread to the back or inner surface of the thighs. This pain usually disrupts the student's learning process. Several non-pharmacological treatments can reduce pain intensity. To reduce the intensity of primary dysmenorrhea pain, low impact aerobic exercise can be done for students in the second semester of the Health Polytechnic, Ministry of Health, Jakarta 3. *Objective*: provide knowledge about how to improve general health for students, carry out physical examinations related to general health and reproductive health, provide low impact aerobic exercise. *Method*: In this program, several activities are carried out including: preliminary studies, identification of personnel, facilities and infrastructure, counseling activities and health checks. *Results*: This Community Service activity consists of counseling on healthy behavior and the importance of regular exercise, Health Checks including checking blood pressure, pulse, respiratory rate and reproductive health checks. Carrying out demonstrations of low impact aerobic exercise and accompanying activities. This activity was carried out from September 2021 at the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Jakarta 3. *Conclusion*: community service activities in the form of counseling about reproductive health were carried out well.

Key words: knowledge, reproductive health

### **Abstrak**

Latar Belakang : *Dismenore primer* adalah gangguan fisik yang ditandai dengan perasaan nyeri pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri/kram perut yang disebabkan bukan dari keadaan *patologis sistem ginekologi*. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Nyeri ini biasanya menyebabkan terganggunya proses pembelajaran mahasiswi. Beberapa perlakuan non farmakologik bisa menurunkan intensitas nyeri. Untuk penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhoe primer* dapat dilakukan dengan senam aerobic low impact pada mahasiswi semester 2 Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Tujuan: memberikan pengetahuan tentang cara meningkatkan kesehatan secara umum pada mahasiswa, melakukan pemeriksaan fisik yang berhubungan dengan kesehatan umum dan kesehatan reproduksi. Metode: Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi: studi pendahuluan, identifikasi tenaga, sarana dan prasarana, Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Hasil: Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terdiri dari penyuluhan perilaku sehat dan pentingnya latihan rutin, Pemeriksaan Kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi, laju Pernafasan dan pemeriksaan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan September 2021 bertempat di Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Kesimpulan: kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang Kesehatan reproduksi dan pemeriksaan fisik mahasiswa terlaksana dengan baik.

Kata kunci: pengetahuan, kesehatan reproduksi

## Pendahuluan

Masa remaja adalah periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari fisik, emosi, kognitif dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi pada perempuan antara lain payudara dan pinggul membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan, serta proses menstruasi (Guyton, 2006)

*Dismenorrhoe* merupakan nyeri pada abdomen yang dirasakan sesaat sebelum atau pada saat menstruasi dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktifitasnya selama berjam-jam akibat dismenore. *Dismenorrhoe* terdiri dari *dysmenorrhoe primer* jika tidak ditemukan penyebab pasti yang mendasarinya dan terjadi sebelum mencapai usia 20 tahun, dan *dysmenorrhoe* sekunder jika penyebabnya kelainan kandungan atau patologis, terjadi setelah 20 tahun (Manuaba, 2009).

Di Amerika Serikat, nyeri haid didapatkan 30–70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60–70% wanita dewasa yang tidak menikah. Penelitian di Swedia menjumpai 30% wanita pekerja industri menurun penghasilannya karena nyeri haid. Dalam sebuah studi longitudinal yang dilakukan di Swedia melaporkan *dysmenorrhoe* terjadi pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (French, 2005)

Di Indonesia kelainan terjadi pada 60–70% wanita dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat *dysmenorrhoe* (Glasier, 2005). Puncak insiden *dysmenorrhoe primer* terjadi pada akhir masa remaja (*adolescence*) dan di awal usia 20-an. Insiden *dysmenorrhoe* pada remaja (*adolescence*) dilaporkan sekitar 92%. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia dan meningkatnya kelahiran (Anurogo, 2008).

Nyeri haid/*dysmenorrhoe* juga mengganggu aktivitas remaja khususnya aktivitas belajar. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang mengalami nyeri haid sebesar 74% mengalami gangguan aktivitas belajar (Gerai, 2010).

Cara mengurangi *dysmenorrhoe* dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Perlakuan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara kompres hangat atau mandi air hangat, *massase*, latihan fisik/aerobik, tidur yang cukup, hipnoterapi, dan teknik distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Lusa, 2010).

Teknik distraksi adalah salah satu cara untuk mengurangi nyeri dengan mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang lain sehingga kesadaran klien terhadap nyerinya berkurang. Salah satu distraksi yang efektif adalah musik karena terbukti menunjukkan efek yaitu mengurangi kecemasan dan depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah dan menurunkan frekuensi denyut jantung (Potter, 2002). Musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumentalia atau musik klasik Mozart (Erfandi, 2009 dalam Farida, 2010).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa musik klasik Mozart dan musik kesukaan pilihan klien dapat menurunkan intensitas nyeri. Penelitian Mitchell tahun 2006 yang melakukan perbandingan antara musik relaksasi dengan musik kesukaan terhadap persepsi nyeri didapatkan hasil bahwa musik kesukaan merupakan terapi yang efektif untuk mengurangi persepsi nyeri

(Copley,J., 2011). Dera Oktavia, 2015 dalam penelitian menyimpulkan bahwa terapi musik klasik mempunyai pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhoe*.

Senam yoga merupakan teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan (Fountaine & Kaszubski, 2004). Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) Dalam penelitian Melda Manurung dkk, 2015 mendapatkan bahwa terapi yoga bermakna secara statistik menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhoe*. Hasil penelitian yang dilakukan Kartika Siahaan juga mendapatkan kesimpulan yang sama.

*Progresive training* (Aerobik) merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Anurogo, 2011 dalam Sumaryani & Sari, 2015).

Permasalahan yang terjadi adalah mahasiswa jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 banyak yang berumur kisaran 18-20 tahun khususnya yang perempuan .Sebagian mahasiswi mengalami *dysmenorrhoe primer* sehingga mengganggu kegiatan aktifitas pembelajaran mereka yang nantinya akan mengurangi prestasi belajar. Mahasiswa tidak mengetahui pengobatan yang akan dilakukan ketika mengalami *dysmenhoroe primer* selain dengan pengobatan secara farmakologi. Sebagian lagi mahasiswa melakukan berbagai aktifitas fisik seperti senam yoga, senam *aerobik* dan latihan pernafasan untuk mengurangi *dysmenorrhoe primer* tapi mereka tidak mengetahui dari beberapa itu yang paling efektif untuk menurunkan tingkat nyeri.

## **Metode**

Ada 4 tahapan kegiatan pengabmas, yaitu identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap identifikasi masalah dan keterlibatan mitra, yaitu program ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan pada mahasiswi terkait *Dysmenorrhoe Primer*. Dalam program ini dilaksanakan beberapa kegiatan meliputi : Wawancara pendahuluan untuk mendapatkan data tindakan *Dysmenorrhoe Primer* kepada beberapa orang mahasiswi. Selain itu, dilakukan pula Identifikasi tenaga, sarana dan prasarana di lingkungan Poltekkes Jakarta III yang dapat mendukung kegiatan.

Pada tahapan ini dilakukan komitmen dengan Jurusan Fisioterapi dan mahasiswa terutama terhadap jadwal pelaksanaan program pengabmas, yang antara lain adalah : (1) Mamfasilitasi perijinan, dan (2) Bersama-sama dengan tim pengabmas menyusun jadwal kegiatan.

Pada tahap persiapan Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan program penyuluhan kepada mahasiswi adalah : (1) Menyusun proposal program pengabmas, (2) Mengajukan surat permohonan ke Direktur Poltekkes Jakarta III untuk perijinan, (3) Melaksanakan koordinasi/sosialisasi dengan Ketua Jurusan Fisioterapi, (4) Mempersiapkan alat dan bahan untuk kegiatan pengabmas, dan (5) Mempersiapkan administrasi kegiatan.

Tahap implementasi, secara umum program yang akan dilaksanakan terdiri atas: (1) Analisis Situasi, bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mahasiswi tentang *Dysmenorrhoe Primer*. (2) Penyuluhan/Pendidikan Kesehatan, dirancang materi penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswi tentang *Dysmenorrhoe Primer*, (3) Pemeriksaan fisik mahasiswi dengan cara mengisi kuesioner.

Tahap Evaluasi dalam bentuk : Monitoring proses kegiatan, dan Evaluasi hasil kegiatan.

### Hasil

#### A. Kegiatan Pendidikan Kesehatan

Kegiatan ini dimulai dengan acara silaturahmi dengan bagian kesiswaan Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dan sosialisasi tentang kesehatan reproduksi. Jumlah mahasiswa yang ikut kegiatan ini sebanyak 20 orang. Penyuluhan yang berguna untuk merubah perilaku sehat setiap individu dan tentang faktor penyebab gangguan kesehatan reproduksi dan sosialisasi pentingnya *low impact* untuk menurunkan tingkat nyeri mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Dalam kegiatan ini juga dibahas bagaimana hidup sehat bagi mahasiswa.

Kegiatan pemberian Pendidikan kesehatan mahasiswi, telah dilaksanakan pada tanggal 10 September 2020, yang bertempat di Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Kegiatan berlangsung selama 90 menit berupa pemberian materi dan juga peserta diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan berdiskusi.

#### B. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada tanggal 17 September 2020 bertempat di Jurusan fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 yang berumur kisaran 18-21 tahun khususnya yang perempuan. Sebagian mahasiswi mengalami *dysmenorrhoe primer* sehingga mengganggu kegiatan aktifitas pembelajaran mereka yang nantinya akan mengurangi prestasi belajar. Pada kegiatan ini difokuskan pada kegiatan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan *Dysmenorrhoe Primer* dengan cara mengisi kuesioner. Jumlah mahasiswa yang ikut kegiatan ini sebanyak 20 orang.

Kegiatan ini dimulai dengan acara silaturahmi dengan bagian kesiswaan jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3. Kemudian dibagikan kuesioner dan diisi oleh mahasiswa. Dalam kegiatan ini juga dibahas bagaimana hidup sehat bagi mahasiswa. Disamping itu dibahas juga latihan senam *low impact* yang harus dilakukan. Salah satu cara untuk mencegah *dysmenorrhoe* adalah dengan melakukan latihan rutin *low impact*.

Tabel 1  
Pemeriksaan Kesehatan secara umum mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Identitas	Fungsi jantung	Fungsi paru	Fungsi digestive	Riwayat depresi
A	Normal	Normal	Normal	Normal

---

B	Normal	Normal	Normal	Normal
C	Normal	Normal	Normal	Normal
D	Normal	Normal	Normal	Normal
F	Normal	Normal	Normal	Normal
G	Normal	Normal	Normal	Normal
H	Normal	Normal	Normal	Normal
I	Normal	Normal	Normal	Normal
J	Normal	Normal	Normal	Normal
K	Normal	Normal	Normal	Normal
L	Normal	Normal	Normal	Normal
M	Normal	Normal	Normal	Normal
N	Normal	Normal	Normal	Normal
O	Normal	Normal	Normal	Normal
P	Normal	Normal	Normal	Normal
Q	Normal	Normal	Normal	Normal
R	Normal	Normal	Normal	Normal
S	Normal	Normal	Normal	Normal
T	Normal	Normal	Normal	Normal
W	Normal	Normal	Normal	Normal

---

### **Pembahasan**

Pentingnya penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan pemeriksaan kesehatan bagi mahasiswi jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3 tidak dapat dipandang sebelah mata. Mahasiswi jurusan ini memiliki kebutuhan kesehatan reproduksi yang khusus dan perlu pemahaman mendalam terkait dengan aspek-aspek tersebut. Menurut Kemenkes RI (2017), penyuluhan kesehatan reproduksi memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi untuk mencegah masalah kesehatan yang mungkin timbul. Oleh karena itu, penyuluhan menjadi landasan utama untuk memberikan informasi yang relevan dan tepat sasaran kepada mahasiswi jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta 3.

Penyuluhan kesehatan reproduksi memberikan manfaat yang signifikan bagi mahasiswi Fisioterapi. Menurut UNFPA (2019), pengetahuan yang baik tentang kesehatan reproduksi membantu dalam pengambilan keputusan yang cerdas terkait dengan kesehatan mereka. Mahasiswi yang memahami anatomi dan fisiologi reproduksi serta pentingnya pemeriksaan kesehatan reproduksi akan lebih mampu menjaga kesehatan diri dan menghindari risiko penyakit. Oleh karena itu, penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap yang positif terhadap kesehatan reproduksi.

Pentingnya penyuluhan kesehatan reproduksi juga terkait erat dengan implikasi kesehatan reproduksi dalam praktik fisioterapi. Menurut WHO (2018),

beberapa kondisi fisik dan muskuloskeletal pada wanita dapat berdampak pada kesehatan reproduksi. Dengan pemahaman yang baik tentang kesehatan reproduksi, mahasiswi Fisioterapi dapat memberikan perawatan yang lebih holistik dan terintegrasi kepada klien wanita. Ini mencakup pemahaman terhadap peran fisioterapi dalam mendukung kesehatan reproduksi, termasuk pencegahan dan manajemen kondisi yang memengaruhi kesehatan reproduksi.

Pentingnya penyuluhan juga menciptakan kesadaran akan peran aktif mahasiswi Fisioterapi dalam pelayanan kesehatan reproduksi. Dengan pengetahuan yang diperoleh melalui penyuluhan, mahasiswi dapat menjadi agen perubahan dalam menyampaikan informasi kesehatan reproduksi kepada masyarakat sekitar. Menurut ILO (2019), keterlibatan mahasiswa dalam penyuluhan dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat dan dapat dipercaya. Dengan demikian, mahasiswi Fisioterapi tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi penyampai dan pelaku perubahan di lingkungan sekitarnya.

### **Kesimpulan dan Saran**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian Pendidikan kesehatan tentang Kesehatan reproduksi dan pemeriksaan kesehatan terlaksana dengan baik, sesuai dengan rencana, dan diikuti oleh peserta sebanyak 20 orang mahasiswi.

### **Daftar Pustaka**

- Anas Tamsuri, 2006. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta : EGC
- Bobby & Hotma. 2004. Dismenore. Available online at <http://medicastore.com/penyakit/101/Dismenore.html>
- Copley, Jennifer. 2011. *Music Reduces Physical Pain, Depression, and Anxiety; Promotes Healing*, (online), ([www.metaphoricalplatypus.com/ArticlePages](http://www.metaphoricalplatypus.com/ArticlePages), French, Linda, 2005. Dysmenorrhea. *American Family Physician* 71(2): 285-29.
- Dehghanzadeh, N., Khoshnam, E., & Nikseresht, A. 2014. The effect of 8 weeks of *aerobik* training on primary dysmenorrhea. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 380–382. Retrieved from <http://www.imedpub.com/articles/the-effect-of-8-weeks-of-aerobik-training-on-primary-dysmenorrhea.pdf>
- Fontaine & Kaszubski. 2004. *Absolute Beginners Guide to Alternative Medicine*. United States of America: Sams Publishing
- Gerai. 2010. *Pengaruh Nyeri Haid Terhadap Aktivitas Membaca Dan Berfikir Pada Remaja*. <http://geraibukuku.blogspot.com/2010/10/pengaruh-nyerihaid-terhadap-aktivitas.html>
- Glasier, Anna. 2005. *Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Edisi keempat. EGC. Jakarta
- Guyton, A.C & Hall, J.E. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- International Labour Organization (ILO). (2019). Empowering young people through peer education. Geneva: ILO.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Pedoman Penyuluhan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kneale, Julia dan Davis Peter. 2011. *Keperawatan Ortopedik dan Trauma* Jakarta: EGC
- Lusa. 2010. *Dysmenorrhoe* (Dysmenorrhea) Part 2. Available online at <http://www.lusa.web.id>
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC
- Manuaba, I.B.G. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Munawar, Nurjannah, & Nurviana, F. 2013. The Effect of *aerobiks* on reducing the pain of dysmenorrhea. In *Proceedings of The Annual International Conference, Syiah Kuala University-Life Sciences & Engineering Chapter* (Vol. 3).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pertiwi, M. R., Wahid, A., & Marlinda, E. 2015. Senam Aerobik Low Impact Terhadap Disminore Primer Pada Remaja Putri di SMKN 1 Martapura. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 3(2), 46–52.
- Potter & Perry. 2005. *Fundamentals of Nursing: Concept, Process, and Practice*. Jakarta: EGC.
- Potter. 2005. *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC
- ScienceDaily. 2006. *Listening To Music Can Reduce Chronic Pain and Depression By Up To A Quarter*, (online), (<http://www.sciencedaily.com>,
- Siahaan, K., Ermiami., & Maryati, I. 2012. *Penurunan tingkat dismenore pada mahasiswa fakultas ilmu keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga*. Diunduh pada tanggal 16 Februari 2016 dari <http://jurnal.Unpad.ac.id/ejournal/article/viewfile/709/755>
- Sindhu, Pujiastuti. 2014. *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita
- Sindhu, Pujiastuti. 2014. *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: Qanita
- United Nations Population Fund (UNFPA). (2019). *Comprehensive Sexuality Education: A Global Review*. New York: UNFPA.
- Wilson, L. M. & Price, S.A. 2006. *Patofisiologi: Konsep klinis proses penyakit*. Jakarta: penerbit Buku Kedokteran EGC
- World Health Organization (WHO). (2018). *Women's health and the work of WHO*. Geneva: WHO.