



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>  
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v12i2.2259>



## UPAYA PENURUNAN NYERI DISMENORE MELALUI EDUKASI STRETCHING PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ AL MABRUR

**Sherkia Ichtiasi Prakasiwi, Umi Khasanah**

Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang,  
Jl. Kedungmundu Raya No.18 Semarang  
email: [sherkia@unimus.ac.id](mailto:sherkia@unimus.ac.id)

---

Naskah diterima; September 2022; disetujui Oktober 2022; publikasi online Desember 2022

---

### Abstrak

Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah sudah mencapai angka 56%, hal ini membuktikan bahwa permasalahan dismenore tidak bisa dianggap sepele. Di Semarang terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami dismenore datang ke bagian kebidanan, namun masih banyak penderita dismenore yang tidak melaporkan. Bagi penderitanya dismenore dapat membatasi wanita dalam beraktivitas sehari-hari. Banyak santri putri sampai tidak dapat beraktifitas, sehingga mengganggu kegiatan mengaji dan beribadah. Hal ini menyebabkan absensi para santri putri berkurang. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik. Berdasarkan kondisi tersebut, Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore pada santri putri. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan edukasi (demonstrasi) stretching pada 56 santri putri. Hasil dari kegiatan ini adalah menurunnya tingkat nyeri dismenore, meningkatnya pengetahuan tentang penanganan yang tepat untuk menurunkan nyeri dismenore.

**Kata kunci :** Nyeri dismenore, Stretching, Santri putri

### Abstract

*The incidence of dysmenorrhea in Central Java has reached 56%, this proves that the problem of dysmenorrhea cannot be considered trivial. In Semarang there are 2.11% - 3.1% of the number of women who experience dysmenorrhea who come to the obstetrics department, but there are still many dysmenorrhea patients who do not report. For sufferers of dysmenorrhea can limit women in their daily activities. Many female students are unable to carry out their activities, thus interfering with the Koran and worship activities. This causes the absence of female students to decrease. An understanding of menstruation is needed to be able to encourage adolescents who experience menstrual disorders to know and take the best attitude. Based on these conditions, this Community Service aims to reduce the level of dysmenorrhea pain in female students. The method used is counseling and education (demonstration) stretching to 56 female students. The result of this activity is a decrease in the level of dysmenorrhea pain, an increase in knowledge about the right treatment to reduce dysmenorrhea pain.*

**Keywords :** *Dysmenorrhea pain, Stretching, Female students*

### A. PENDAHULUAN

Menurut Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI (2015) Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya masalah seksual saja namun menyangkut segala aspek tentang reproduksinya. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat

mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik. Di Semarang terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami dismenore datang ke bagian kebidanan, namun masih banyak penderita dismenore yang tidak

melaporkan. Permasalahan dismenore dianggap sepele, namun bagi penderitanya, dismenore sangat mengganggu aktifitas sehari-hari.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1 Tahun 2013 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren, Kementerian Kesehatan RI mencanangkan program Poskestren (Pos Kesehatan Pesantren). Pemberdayaan di pondok pesantren merupakan upaya fasilitasi agar warga lebih mengenal masalah yang dihadapi, merencanakan dan melakukan upaya pemecahannya dengan memanfaatkan potensi setempat sesuai situasi, kondisi dan kebutuhan setempat. Upaya fasilitasi tersebut diharapkan pula dapat mengembangkan kemampuan warga pondok pesantren untuk menjadi perintis/pelaku dan pemimpin yang dapat menggerakkan masyarakat berdasarkan asas kemandirian dan kebersamaan. Kegiatan yang dilakukan dalam pengelolaan Poskestren, lebih diutamakan dalam hal pelayanan promotif (peningkatan kesehatan) dan preventif (pencegahan), tanpa mengabaikan aspek kuratif (pengobatan) dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan), yang dilandasi semangat gotong royong dengan pembinaan oleh Puskesmas setempat.

Salah satu peran petugas kesehatan Puskesmas di kegiatan Poskestren adalah menyelenggarakan penyuluhan kesehatan masyarakat kepada pengunjung Poskestren dan masyarakat sekitarnya. Kehadiran tenaga kesehatan puskesmas yang diwajibkan dalam pembinaan di Poskestren hanya satu kali dalam sebulan. Namun pada kenyataannya program ini tidak sepenuhnya berjalan. Di Pondok Pesantren Tahfidz Al Maburr, Puskesmas hanya hadir saat ada moment-moment tertentu saja, seperti saat banyak santri yang mengeluh memiliki masalah penyakit kulit dan saat adanya pandemi yaitu memberikan vaksin kepada para santri. Pada masalah kesehatan reproduksi, tidak ada pembinaan dari Puskesmas setempat, hal ini membuat mitra belum pernah terpapar bagaimana penangan dismenore secara tepat dan akurat dari petugas kesehatan. Puskesmas setempat hanya pernah melakukan kunjungan

beberapa kali, dan itupun hanya memberikan pelayanan kesehatan secara umum seperti tanpa terkhusus masalah kesehatan reproduksi remaja yang sebenarnya dibutuhkan oleh para mitra.

Permasalahan yang dihadapi oleh santri putri adalah kurangnya pengetahuan tentang dismenore dan bagaimana penangan yang tepat untuk mengatasinya. Dari pengabdian masyarakat yang dilakukan, harapannya adalah dapat menurunkan nyeri dismenore pada santri putri dan bagaimana penanganan yang tepat untuk mengatasi nyeri dismenore.

## **B. METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Maburr Semarang. Kegiatan dilaksanakan tanggal 10 September 2022, sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah santri putri yang sudah mengalami menstruasi dan mengalami nyeri dismenore.

Solusi yang ditawarkan dari pengabdian adalah (1) pemaparan tentang dismenore dan penanganannya, (2) demonstrasi stretching diikuti dengan santri putri, harapannya nanti para santri putri dapat melakukan stretching secara mandiri seminggu dua kali.

Jumlah santri putri yang menjadi sasaran adalah 56 orang yang sudah mengalami menstruasi dan juga mengalami dismenore. Kegiatan ini melibatkan 2 mahasiswa dari prodi S1 Kebidanan.

## **C. HASILI DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari dua tahapan yakni pemaparan tentang dismenore dan penanganan yang tepat kemudian demonstrasi stretching diikuti oleh santri putri.

### **1. Pemaparan dismenore serta penanganannya**

Tingkat nyeri dismenore pada responden sebagian besar berada di kategori nyeri sedang.

Nyeri sedang yang dialami remaja kelompok intervensi dan kelompok kontrol ini disebabkan karena adanya jumlah prostaglandin yang berlebih pada darah menstruasi sehingga merangsang hiperaktivitas uterus. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut serabut syaraf terminal rangsang nyeri. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan pengukuran skala NRS (Numeric Rate Scale) dimana nyeri sedang berada pada skala 4-6 yang berarti secara obyektif responden merasakan kram pada perut bagian bawah, nyeri menyebar kepinggang, paha atau punggung, kurang nafsu makan, sebagian aktivitas dapat terganggu, sulit/susah berkonsentrasi belajar.

## 2. *Demonstrasi stretching*

Menurut Andira (2012), peregangan (stretching) otot dapat memperbaiki postur tubuh dan mengurangi rasa nyeri pada bahu, leher dan punggung. Manfaat dari latihan ini adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat dalam tubuh dan menstimulasi aliran drainase sistem getah bening. Adapun tahap - tahap dari peregangan (stretching) adalah sebagai berikut :

- Langkah pertama responden diminta berdiri di belakang sebuah kursi, membungkuk ke arah depan sehingga bahu dan punggung berada pada satu garis lurus dan tubuh bagian atas paralel dengan lantai. Durasi Latihan ini selama 5 detik, diulangi selama 10 kali.
- Langkah kedua responden diminta untuk berdiri 10-20 cm di belakang kursi, kemudian mengangkat salah satu tumit kaki dari lantai, kemudian diulangi dengan tumit kaki yang lain. Latihan ini dilakukan sebanyak 20 kali.
- Langkah ketiga responden diminta untuk melebarkan kakinya selebar bahu, menempatkan tangan ke depan dalam keadaan teregang, kemudian melipat lutut dan mempertahankan posisi berjongkok. Durasi posisi ini adalah selama 5 detik, kemudian responden menegakkan kembali tubuhnya dan mengulangi langkah yang sama sebanyak 10 kali.

- Langkah keempat responden diminta untuk melebarkan kakinya lebih lebar daripada bahu. Kemudian, responden diminta untuk menyentuh pergelangan kaki kiri dengan tangan kanan, sedangkan tangan kiri dibentangkan di atas kepala, sehingga kepala berada di tengah dan posisi kepala menoleh ke arah tangan kiri. Latihan ini diulangi sebanyak 10 kali untuk masing-masing bagian tubuh.
- Langkah kelima responden diminta untuk berbaring terlentang, kemudian lutut ditekuk dengan bantuan tangan sampai menyentuh dagu. Langkah ini diulang sebanyak 10 kali.
- Langkah keenam responden diminta berdiri bersandar pada dinding dan meletakkan tangannya di belakang kepala dan siku menghadap lurus searah dengan pandangan mata. Latihan ini dilakukan selama 10 menit dan diulang sebanyak 10 kali.

## D. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan lewat pemaparan, demonstrasi stretching pada santri putri. Setelahnya, santri putri dapat melakukan secara mandiri setiap dua kali selama seminggu. Kegiatan ini diikuti oleh 56 peserta yang sudah menstruasi dan mengalami dismenore.

## E. UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Al-Mabrur Semarang yang telah mengizinkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di pondok pesantren ini. Terimakasih pula kepada seluruh santri putri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Mabrur Semarang

yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.

Magista. (2015). *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea. . J Majority*.

Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Info Datin*. 2015.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1

Tahun 2013. *Pedoman Penyelenggaraan Dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren*

Sherkia. (2020). *Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore*. *Midwifery Journal : Jurnal Kebidanan UM Mataram*