

SANGGAR SENAM *DISMENOREA* DENGAN TEHNIK NON FARMAKOLOGI MELALUI MEDIA MUSIC TERAPI ALQURAN SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID DI PANTI ASUHAN SEJAHTERAH AISYIYAH

Gymnastics Workshop Dismenorea With Non Pharmacological Techniques Through Media Music Therapy Qur'an As An Attempt To Decrease The Rate Of Painful Menstruation In The Orphanage Sejahtera Aisyiahpa

Wilda Rezki Pratiwi^{1*}, Nurul Hesti², Ayuni Wulandari³, Sri Rahayu⁴

¹Jurusan DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Sidrap
Jalan Syarief Al-Qadri No 11Pangkajene Sidrap, Kode Pos 91611
*e-mail korespondensi: nurulhestibasri@gmail.com

ABSTRAK

Kabupaten Sidenreng Rappang (sering disingkat dengan nama Sidrap) adalah salah satu kabupaten di provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Ibu kota kabupaten ini terletak di Sidenreng. Kabupaten Sidenreng Rappang memiliki luas wilayah 2.506,19 km² dan berpenduduk sebanyak kurang lebih 264.955 jiwa. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenoree didunia cukup tinggi, diperkirakan sekitar 50 % dari seluruh wanita yang mengalami dismenoree dalam siklus menstruasi, data dari Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah diperkirakan hampir 95% wanita disana mengalami dismenoree berat setiap bulannya yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan sehari – hari dan sering tidak hadir sekolah dengan alasan tidak dapat berkonstansi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunkannya kualitas hidup wanita. Masalah ini biasanya tidak terdiagnosa dan tidak diberikan perawatan. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu penyuluhan kesehatan reproduksi, pengenalan gerakan senam dismenoree, sekaligus peresmian sanggar senam Dismenoree. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan senam di sanggar senam dismenoree setiap dua kali dalam seminggu dengan menggunakan media terapi Al'Quran. Hasil Akhir pelaksanaan kegiatan ini akan di evaluasi tingkat nyeri haid yang dirasakan remaja putri yang rutin melakukan senam pada saat menstruasi. Hasil yang didapatkan Penurunan tingkat nyeri dismenoree yang dirasakan remaja putri di panti asuhan sejahtera Aisyiyah dan penggunaan obat – obatan anti nyeri tidak lagi menjadi alternatif pilihan bagi remaja putri untuk mengatasi nyerinya pada saat haid. Ini di buktikan pada saat evaluasi kegiatan 2 remaja yang menggunakan obat anti nyeri sudah tidak lagi mengkomsumsi obat anti nyeri.

Kata Kunci: Alquran, Dismenoree, Senam, Remaja Putri, Terapi

ABSTRACT

Sidenreng Rappang Regency (as known as Sidrap) is one of the districts in Sulawesi Selatan Province, Indonesia. The capital is located in Sidenreng. Sidenreng Rappang Regency has 2,506.19 km² areas. It has 264,955 population. Incidence of dysmenorrhea in the world is quite high. It is estimated about 50% of all women suffering dysmenorrhea in the menstrual cycle. Data from Panti Asuhan Sejahtera estimated 95% of women suffering severe dysmenorrhea monthly. It influenced sufferers to be unable daily activities and often absent from school. Unable participate because of the pain is their reason absent from their daily activities. This situation can decrease the quality of

life of women. This problem is usually not diagnosed and not given care. The methods research were reproductive health counseling and the introduction of dysmenorrhea gymnastics exercise. In this situation also announced the dysmenorrhea clinic or gymnasium. The next step was exercise in the gymnasium twice every a week using Al-Qur'an therapy media. The results of the implementation of this activity were evaluated on the level of menstrual pain felt by young women doing gymnastics during menstruation routinely. The results obtained decreasing the level of dysmenorrhea pain and consumption drugs not an alternative choice for young women to overcome the pain during menstruation after that. It was proven at the time of evaluation from 2 teenagers consuming drugs routinely during menstruation no longer did it to decrease the pain after the interventions.

Keywords: *Alquran, Dysmenorrhea, Gymnastics, Menstruation, Therapy*

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Sidenreng Rappang (sering disingkat dengan nama Sidrap) adalah salah satu kabupaten di provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Ibu kota kabupaten ini terletak di Sidenreng. Kabupaten Sidenreng Rappang memiliki luas wilayah 2.506,19 km² dan berpenduduk sebanyak kurang lebih 264.955 jiwa.

Salah satu indikator daerah yang sehat adalah kesehatan remajanya. Masa remaja sebagai titik awal proses reproduksi menunjukkan persiapan strategi interfensi perlu dimulai jauh sebelum usia subur. Setiap bulan secara periodik seorang wanita normal akan mengalami menstruasi. Saat menstruasi wanita dapat mengalami gangguan salah satunya adalah nyeri haid atau dismenorea. Nyeri tersebut ada yang samar – samar ada pula yang berat (Calis, 2011).

Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenore didunia cukup tinggi, diperkirakan sekitar 50 % dari seluruh wanita yang mengalami dismenore dalam siklus menstruasi, data dari Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah diperkirakan hampir 95% wanita disana mengalami dismenore berat setiap bulannya yang menyebabkan mereka tidak mampu

melakukan kegiatan sehari – hari dan sering tidak hadir sekolah dengan alasan tidak dapat berkonstansi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita. Masalah ini biasanya tidak terdiagnosa dan tidak tidak diberikan perawatan.

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi nyeri dengan terapi farmakologik antara lain pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonstreoid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009).

Terapi non farmakologik antara lain selain itu pencegahan yang paling aman dengan cara melakukan senam yang disebut senam dismenore. Olahraga dan senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan senam otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorpin , hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2005).

Metode media musik terapi alquran sebagai salah satu media penanganan dismenore dapat memberi ketenangan jiwa bagi pendengarnya. Suara bacaan Al-Quran

memiliki tingkat relaksasi paling baik dibanding musik klasik atau musik relaksasi lainnya.

Selain itu, lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, dan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. "Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Hafidha, 2015).

Hasil pelaksanaan diawali dengan penyuluhan kesehatan reproduksi, pengenalan gerakan senam dismenore, sekaligus peresmian sanggar senam Dismenore. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan senam di sanggar senam dismenore setiap dua kali dalam seminggu dengan menggunakan media terapi Al'Quran. Hasil Akhir pelaksanaan kegiatan ini akan di evaluasi tingkat nyeri haid yang dirasakan remaja putri yang rutin melakukan senam pada saat menstruasi.

2. METODE

a. Metode Ceramah dan diskusi

Kegiatan PKM- M ini diawali dengan memberikan penyuluhan . Para santri wanita yang tergolong remaja ini dikumpulkan pada suatu ruangan dengan tim pelaksana untuk memberikan ceramah materi kegiatan tentang kesehatan reproduksi , khususnya tentang masalah kesehatan remaja yakni dismenore, pengenalan gerakan senam dismenore dan masalah kesehatan lainnya.

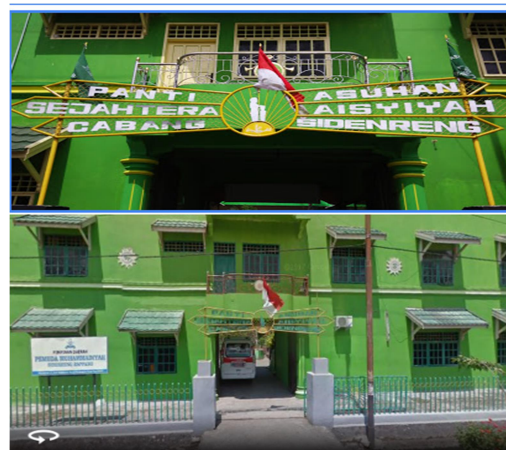
Kegiatan kemuddian dilanjutkan dengan metode diskusi untuk memperdalam masalah yang biasa dialami remaja tersebut kaitanya dengan masalah menstruasi. Pada kesempatan ini lebih banyak ditampilkan penjelasan – penjelasan mengenai masalah Kespro Remaja dengan harapan remaja tersebut dapat cepat memahami tujuan dari pada kegiatan ini dilakukan .

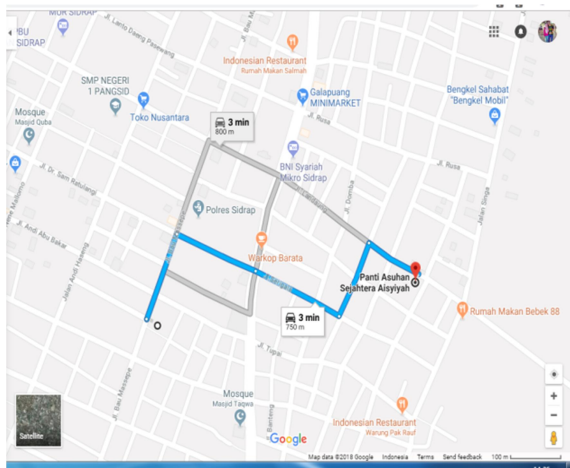
b. Metode Praktik

Pada metode ini dilakukan dengan mempraktikan senam dismenore kepada remaja dengan terlebih dahulu membuat kelompok yang membedakan tingkat nyeri yang dirasakan oleh remaja pada saat menstruasi kemudian melakukan senam dismenore dengan menggunakan media musik terapi alquaran. Pelaksanaan senam dilakukan 2 x dalam seminggu.

c. Metode Evaluasi

Pada bagian evaluasi, setiap bulan akan dilakukan evaluasi secara periodik pada remaja terkait penurunan nyeri yang dirasakan setiap mengalami menstruasi dengan cara melihat ekspresi wajah (*wong baker*) dan *comperative pain scale*.





Gambar 1. Peta Lokasi PKM–Pengabdian Masyarakat di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program sanggar senam yang dilaksanakan di panti asuhan sejahtera Aisyiyah Pangkajene Kabupaten Sidrap dapat nilai sudah berjalan dengan baik dibuktikan dengan semua kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan rencana awal pelaksanaan program ini. Adapun Langkah-langkah kegiatan ini yaitu:

3.1 Program pertama yang dilakukan adalah survei awal untuk mengetahui permasalahan di panti asuhan sejahtera Aisyiyah dibidang kesehatan. Setelah didapatkan permasalahan yang sering dikeluhkan oleh anak panti, khususnya remaja putri.

3.2 Langkah selanjutnya adalah melakukan perijinan serta konsultasi pada pihak pembina yayasan dan pengasuh anak panti asuhan sejahtera Aisyiyah. Respon dari pihak tersebut sangat baik dan mendukung adanya kegiatan ini yang diharapkan bahwa kegiatan ini menjadi awal yang baik dalam mengubah persepsi anak panti asuhan dalam mengatasi permasalahan haid dengan cara non farmakalogik yang islami pula.

Sosialisasi awal yang dilakukan pada tanggal 10 April 2019 adalah perkenalan kegiatan dilingkup panti asuhan, tanggal 11 April 2019 jam 16.00 (Ba'dda Shalat Ashar) pelaksanaan penyuluhan kesehatan reproduksi, perkenalan gerakan senam dismenore, sekaligus peresmian sanggar senam Dismenore.

Respon anak panti dalam perkenalan awal ini sangat baik, mereka sangat mendukung dan antusias ingin mengikuti program ini. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan senam di sanggar senam dismenore setiap dua kali dalam seminggu dengan menggunakan media terapi Al'Quran. Hasil Akhir pelaksanaan kegiatan ini akan di evaluasi tingkat nyeri haid yang dirasakan remaja putri yang rutin melakukan senam pada saat menstruasi.

Tabel 1. Penurunan Nyeri Haid Remaja Putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Pangkajene Kabupaten Sidrap

NO	NAMA	USIA	PDD	RIWAYAT NYERI			VAS			KUALITAS NYERI
				LAMA	SEJAK	OBAT	MAR	APR	MAR	APR
1	Nn. N	17	SMA	1	16	tdk	3	2	8	6
2	Nn. S	19	SMA	4	15	tdk	3	2	22	20
3	Nn. U	18	SMA	6	12	tdk	4	3	26	17
4	Nn. N	13	SMP	1	14	tdk	5	4	23	20
5	Nn. D	13	SMP	0	13	tdk	3	2	26	20
6	Nn. S	17	SMA	3	14	tdk	4	3	10	6

7	Nn. RN	15	SMP	4	11	tdk	4	4	9	8
8	Nn.SA	15	SMA	2	13	tdk	3	2	6	3
9	Nn.A	18	SMA	5	13	tdk	2	1	6	3
10	Nn. S	18	SMA	4	14	tdk	2	2	6	3
11	Nn SH	15	SMA	3	13	tdk	2	2	6	3
12	Nn R	16	SMA	2	14	tdk	4	3	6	6
13	Nn RR	15	SMP	1	14	tdk	1	1	10	6
14	Nn. R	19	SMA	5	14	tdk	2	2	6	3
15	Nn. H	16	SMA	3	13	tdk	2	1	6	3
16	Nn. D	14	SMP	2	12	tdk	7	6	31	14
17	Nn. R	13	SMP	0	13	tdk	5	3	26	11
18	Nn. F	18	SMA	4	14	tdk	5	4	23	11
19	Nn. P	13	SMP	0	13	tdk	5	4	9	6
20	Nn. R	12	SMP	0	12	tdk	5	3	17	6
21	Nn.F	15	SMA	1	14	ya	6	4	34	17
22	Nn SN	13	SD	3	10	tdk	5	3	9	3
23	Nn. E	15	SMA	1	14	tdk	6	3	17	3
24	Nn.F	15	SMA	2	13	tdk	7	5	17	8
25	Nn. M	18	SMA	4	14	tdk	8	7	20	11
26	Nn. H	20	SMA	9	11	ya	5	3	6	8
27	Nn R	15	SMP	4	11	tdk	5	3	6	3
28	Nn. R	18	SMA	5	13	tdk	5	4	34	17
29	Nn L	13	SMP	1	12	tdk	6	2	6	3
30	Nn M	15	SMP	1	14	tdk	5	4	37	20

Dari 13 indikator ketercapaian target, Sanggar senam dismenorea sudah mencapai keberhasilan rata – rata 95%. Dilihat dari indikator tersebut hasil yang belum mencapai 100% adalah di partisipan remaja putri belum sepenuhnya terlibat dalam kegiatan ini karena kesibukan lainnya di sekolah (mengikuti ekstrakurikuler), 10 % remaja putri masih mengalami nyeri haid, ini kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi, misalnya gerakan dan teknik pada saat senam tidak tepat dan tidak

rutin mengikuti senam sesuai yang dijadwalkan. 10% pada Penerbitan di Jurnal Pengabdian masyarakat borneo yang baru bisa diterbitkan pada tahun berikutnya.

Sesuai dengan tujuan dilakukannya kegiatan senam dismenore ini kami masih akan selalu melakukan kampanye dan perkenalan kegiatan ini di Kabupaten Sidrap bukan hanya di lakukan di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Pangkejene tapi dilakukan secara rutin di sekolah, perguruan tinggi , pelayanan kesehatan dan instansi

diseluruh Kabupaten Sidrap. Besar harapan kami jika program ini selesai sanggar senam dismenorea ini tetap terus berjalan. Penyusunan laporan ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, dan di usahakan akan selesai pada Juni 2019.

4. PENUTUP

Program sanggar senam yang dilaksanakan di panti asuhan sejahtera Aisyiyah Pangkajene Kabupaten Sidrap dapat nilai sudah berjalan dengan baik dibuktikan dengan semua kegiatan dapat terlaksana sesuai dengan rencana awal pelaksanaan program ini. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan reproduksi, pengenalan gerakan senam dismenore, sekaligus peresmian sanggar senam Dismenore. Pelaksanaan senam di sanggar senam dismenore setiap dua kali dalam seminggu dengan menggunakan media terapi Al'Quran. Penggunaan obat – obatan anti nyeri tidak lagi menjadi alternatif pilihan bagi remaja putri untuk mengatasi nyerinya pada saat haid. Ini di buktikan pada saat evaluasi kegiatan 2 remaja yang menggunakan obat anti nyeri sudah tidak lagi mengkonsumsi obat anti nyeri.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Teriring rasa syukur dan bahagia, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan mendukung dalam kegiatan ini, untuk dosen pembimbing kami Wilda Rezki Pratiwi, S.ST., M. Kes yang tidak henti – hentinya memberikan saran dan kritikan selama penyusunan, dr. Bambang Roesmono , MM selaku ketua STIKES Muhammadiyah Sidrap, Nurjanna, S.ST., M. Keb selaku ketua prodi DIII

Kebidanan STIKES Muhammadiyah Sidrap yang telah memberikan masukan – masukan berharganya kepada kami. Secara Khusus kami juga mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Kemahasiswaan Direktorat Jenderal Pembelajaran Dan Kemahasiswaan Kementrian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi (RISTEKDIKTI).

6. DAFTAR RUJUKAN

- Calis, A.K 2011. Dysmenorea.: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31657/4/Chapter%20II.pdf>
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Harry, W 2005. Hubungan Kemampuan Aerobik dan Kondisi Psikologi Pada Pelajar Laki – laki SMU Negeri 1 Pramulih. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. <http://klikharry.files.wordpress.com/2007/02/1.doc%20+%20endorphin%20+%20dalam%20+20%tubuh>.
- Hafidah, 2015. Mahasiswa UMY bentuk Sanggar Senam Dismenore dengan Metode Relaksasi Murrotal Qur'an. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <http://www.umy.ac.id/mahasiswa-umy-bentuk-sanggar-senam-dismenore-dengan-metode-relaksasi-murrotal-quran.html>. diakses 04 Desember 2018.
- Profil panti asuhan sejahtera Aisyiyah, 2018. <http://pasaisyiyah-pangsid.com/tentang-kami>. diakses 05 Desember 2018.

