

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

Menstruasi adalah pendarahan secara periodic dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan endometrium. Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang atau selama haid berlangsung. Salah satu ketidaknyamanan fisik saat menstruasi yaitu dismenore. Dismenore merupakan gangguan yang terjadi pada saat haid yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Remaja putri yang mengalami dismenore cenderung akan terganggu aktivitasnya dan dampak yang dirasakan remaja putri yaitu sulit untuk berkonsentrasi akibat nyeri yang dirasakan. Menurut Susanti (2018) juga mengatakan hal yang sama remaja putri akan merasa mudah lelah tidak ada semangat untuk menjalankan aktivitas hariannya.

II. PENGANTAR

Topik : Kesehatan reproduksi remaja
Subtopik : Dismonere Pada Remaja
Sasaran : Sdri. Fara Putri
Jam : 15.30 WIB
Hari/Tanggal : 28 Mei 2022
Waktu : 20 Menit
Tempat : Zoom Meeting

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan Sdri. dapat memahami dismoner atau nyeri menstruasi yang sering diidap oleh remaja dan sikap dalam menghadapinya.

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan Sdri dapat :

1. Mengetahui dan memahami pengertian dismoner.
2. Mengetahui klasifikasi dismoner.
3. Mengetahui penyebab dari dismoner.
4. Memahami tentang tanda dan gejala dari dismoner.
5. Mengetahui cara mengatasi dismoner.

V. MATERI

Terlampir

VI. METODE

1. Ceramah
2. Diskusi (tanya jawab)

VII. MEDIA

1. Zoom meeting
2. Video

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	3 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan tentang dismenor.	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	10 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian dismenor b. Klasifikasi dismenore c. Penyebab dismenore d. Cara mengatasi dismenore 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	2 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi	: Diskusi dan Tanya jawab
Jenis Pertanyaan	: Lisan
Jumlah Pertanyaan	: 1 soal
Soal	: 1. Bagaimana jika saat nyeri menstruasi datang, diredakan menggunakan obat herbal?

X. LAMPIRAN

a. Definisi

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi. Dismenore adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keluhan kram yang menyakitkan dan umumnya muncul saat sedang haid atau menstruasi. Dismenore itu menurut definisi adalah nyeri yang berhubungan dengan siklus menstruasi. Dismenore terjadi biasanya beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi. Bagi beberapa wanita, dismenorea yang mereka alami mungkin bersifat ringan dan tidak mengganggu rutinitas. Namun, bagi beberapa wanita lainnya, nyeri haid ini sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman dan menyiksa.

Dismenor ini paling sering terjadi pada perempuan usia reproduksi Tapi tidak jarang pada remaja yang baru memiliki siklus menstruasi juga bisa terjadi nyeri menstruasi dismenor ini. Setengah dari perempuan akan mengalami nyeri menstruasi, tapi level nyerinya berbeda-beda ada yang merasa kram.

b. Macam- Macam

1. Dismenore Primer

Dismenor primer adalah nyeri yang dirasakan saat siklus menstruasi tanpa disertai oleh kelainan lainnya, biasanya disebabkan oleh pengeluaran zat disebut sebagai prostaglandin yang diproduksi pada lapisan dari rahim. Peningkatan prostaglandin memicu kontraksi dari uterus atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid. Kontraksi rahim ini dapat menimbulkan keluhan nyeri. Selain itu, kontraksi rahim yang terlalu kuat dapat menekan pembuluh darah sekitar dan menyebabkan kurangnya aliran darah ke jaringan otot dari rahim.

Jika jaringan otot ini mengalami kekurangan oksigen akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri dapat timbul.

Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi akibat otot rahim berkontraksi dengan kuat. Rasa nyeri ini muncul di perut bagian bawah dan terkadang menjalar hingga ke punggung bagian bawah dan paha. Dismenor primer ini biasanya muncul beberapa hari sampai seminggu menjelang menstruasi, kemudian rasa nyeri ini akan menghilang perlahan-lahan seiring keluarnya darah. Dismenor primer ini biasanya terjadi dari usia remaja, dari pertama kali perempuan mendapatkan menstruasi, tapi tidak jarang juga bisa muncul di usia yang lebih tua, namun dismenore primer ini seiring dengan bertambahnya usia biasanya nyerinya akan turun perlahan-lahan. Dan dismenore primer ini juga bisa hilang apabila telah melahirkan.

2. Dismenore Skunder

Dismenor sekunder adalah nyeri saat menstruasi dimana kondisi ini disebabkan pada patologi pada organ reproduksi, oleh karena itu dismenore sekunder biasanya nyerinya akan berlangsung lebih lama dari pada dismenore primer. Berbagai keadaan yang dapat menimbulkan keluhan dismenore sekunder, yaitu:

- Endometriosis.
- Pelvic Inflammatory Disease (PID)/ penyakit radang panggul.
- Kista atau tumor pada ovarium.
- Pemakaian alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR).
- Transverse vaginal septum.
- *Pelvic congestion syndrome*.
- Allen-Masters syndrome.
- Stenosis atau sumbatan pada serviks.
- Adenomyosis
- Fibroid.
- Polip rahim.
- Perlengketan pada bagian dalam rahim.
- Malformasi kongenital (bicornuate uterus, subseptate uterus, dan sebagainya).

Dismenor skunder ini akan memberikan rasa nyeri yang luar biasa. Biasanya gejala yang paling khas dia nyerinya dimulai sebelum menstruasi jadi beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi nyerinya tidak berkurang bahkan setelah selesai menstruasi nyerinya masih berlangsung terus bahkan tidak jarang pada pasien mengatakan bahwa nyerinya tidak hilang sama sekali, walaupun menstruasi sudah selesai dan memberat saat menstruasi datang

c. Cara Mengatasi

Pada dismenore primer, sering kali keluhan nyeri membaik dengan pemberian obat anti-nyeri golongan OAINS (obat anti inflamasi non-steroid). Contohnya adalah diklofenak, ibuprofen, ketoprofen, asam mefenamat, dan lain-lain. Selain itu, dapat pula diberikan terapi hormonal, misalkan dengan kontrasepsi hormonal (misalnya pil KB). Sering kali, perubahan pola hidup juga dapat membantu mengatasi keluhan. Misalnya dengan;

- Rutin berolahraga
- Memastikan waktu tidur yang cukup
- Menghindari merokok dan konsumsi alkohol
- Menghindari makanan yang mengandung kafein dan garam.

Metode alami lain yang bisa dilakukan untuk meredakan nyeri dari dismenore yaitu:

- Kompres hangat pada area perut yang nyeri
- Pemijatan punggung serta perut
- Yoga
- Akupunktur atau akupresur.
- Relaksasi atau latihan pernapasan.

Penanganan dismenore sekunder disesuaikan dengan penyakit yang menyebabkan keluhan ini. Oleh karena itu, penting agar penyebab dismenore sekunder dievaluasi.

XI. JAWABAN

perlu diberikan informasi lebih lengkap mengenai ramuan herbal apa yang hendak Anda konsumsi, seperti kandungan apa yang terdapat di dalamnya. Banyak bahan herbal memiliki klaim manfaat untuk mengatasi keluhan menstruasi, namun

masih sedikit yang memiliki bukti secara medis terkait efektivitasnya. Berikut beberapa anjuran lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid, seperti:

- Mengompres hangat perut yang nyeri.
- Berolahraga ringan.
- Mandi air hangat.
- Minum obat pereda nyeri seperti parasetamol.

XII. DAFTAR PUSTAKA

Anonim, Dismonere, <https://www.klikdokter.com/penyakit/dismenore>, 28 Mei 2022.

Dr. Fadhli Rizal Makarim, 2022, Dismonere, <https://www.halodoc.com/kesehatan/dismenore>, 28 Mei 2022

dr. Pittara, 22 Maret 2022, Dismonere, <https://www.alodokter.com/nyeri-haid>, 28 Mei 2022.