

Deteksi dan Edukasi Dismenore sebagai Masalah Kesehatan Reproduksi pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Baiturrahmah

Meta Zulyati Oktora^{1*}, Tia Reza², Ghiffari Naufal Cahyadi³, Hafani⁴, Nila Puteriyani⁴

¹Bagian Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

²Bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

³Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

⁴Bagian Patologi Anatomi, Rumah Sakit Islam Siti Rahmah Padang, Indonesia

E-mail: metazulyantioktora@fk.unbrah.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami wanita usia reproduktif, termasuk mahasiswi. Kondisi ini berdampak signifikan pada aktivitas akademik dan kualitas hidup, namun masih sering dianggap sebagai keluhan normal yang kurang mendapat perhatian. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mendeteksi kejadian dismenore pada mahasiswi kedokteran serta memberikan edukasi kesehatan reproduksi mengenai pencegahan dan penatalaksanaannya. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada Desember 2023–Januari 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Desain kegiatan adalah observasional kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi terjangkau adalah seluruh mahasiswi kedokteran ($n = 52$) yang diambil dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terkait derajat dismenore dan dampaknya terhadap aktivitas belajar. Kegiatan pengabdian meliputi penyuluhan, diskusi kelompok, dan distribusi leaflet. **Hasil:** Sebagian besar responden mengalami dismenore sedang (51,9%). Sebanyak 59,6% melaporkan aktivitas belajar terganggu akibat dismenore. Analisis menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kejadian dismenore dan gangguan aktivitas belajar ($p = 0,001$). Edukasi yang diberikan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manajemen mandiri dismenore, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. **Kesimpulan:** Dismenore sedang merupakan keluhan terbanyak pada mahasiswi kedokteran dan berhubungan signifikan dengan terganggunya aktivitas belajar. Edukasi kesehatan reproduksi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai deteksi dini dan manajemen dismenore.

Kata kunci: dismenore, kesehatan reproduksi, mahasiswi kedokteran, edukasi kesehatan.

Abstract

Background: Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among women of reproductive age, including medical students. It significantly affects academic activities and quality of life, yet is often considered a normal complaint that receives little attention. **Objective:** This community service activity aimed to detect the prevalence of dysmenorrhea among medical students and provide reproductive health education regarding its prevention and management. **Methods:** The activity was conducted from December 2023 to January 2024 at the Faculty of Medicine, Universitas Baiturrahmah. The design was observational quantitative with a descriptive approach. The study involved all female medical students ($n = 52$) selected using a total sampling technique. Data were collected using questionnaires on the severity of dysmenorrhea and its impact on learning activities. Community engagement included health education sessions, focus group discussions, and distribution of leaflets. **Results:** Most respondents experienced moderate dysmenorrhea (51.9%). A total of 59.6% reported that dysmenorrhea interfered with their learning activities. Statistical analysis showed a significant association between

*dysmenorrhea and learning disturbances ($p = 0.001$). The educational sessions improved participants' knowledge of both pharmacological and non-pharmacological self-management strategies. **Conclusion:** Moderate dysmenorrhea was the most common complaint among medical students and was significantly associated with impaired academic activities. Reproductive health education proved effective in increasing participants' awareness and understanding of early detection and management of dysmenorrhea.*

Keywords: *dysmenorrhea, reproductive health, medical students, health education.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup perempuan, terutama pada usia remaja dan dewasa muda. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dijumpai adalah dismenore, yaitu nyeri haid yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Dismenore terbagi menjadi dismenore primer, yang umumnya terjadi tanpa kelainan organik, serta dismenore sekunder, yang berkaitan dengan gangguan ginekologis tertentu (Latthe et al., 2014).

Prevalensi dismenore dilaporkan sangat tinggi. World Health Organization (WHO) memperkirakan lebih dari 50% perempuan usia reproduktif mengalami dismenore dengan derajat yang bervariasi, dan sekitar 10–20% di antaranya mengalami gejala berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari (WHO, 2020). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore pada mahasiswa mencapai lebih dari 60%, dengan dampak berupa penurunan konsentrasi belajar, absensi kuliah, gangguan tidur, hingga penurunan kualitas hidup (Anurogo & Wulandari, 2019).

Mahasiswi kedokteran sebagai calon tenaga kesehatan memiliki beban akademik yang tinggi. Kejadian dismenore yang tidak terdeteksi dan tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan produktivitas akademik serta berdampak pada kesehatan mental. Namun demikian, banyak mahasiswa yang masih menganggap dismenore sebagai kondisi “normal” dan cenderung mengabaikan penanganan yang tepat. Padahal, edukasi tentang deteksi dini, pencegahan, dan manajemen mandiri sangat diperlukan agar mereka mampu menjaga kesehatan reproduksi sekaligus menyebarkan pengetahuan yang benar di masyarakat.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk deteksi dan edukasi dismenore pada mahasiswi kedokteran Universitas Baiturrahmah. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui prevalensi dismenore pada populasi sasaran, tetapi juga memberikan edukasi komprehensif mengenai faktor risiko, dampak, serta strategi penatalaksanaan mandiri yang dapat dilakukan. Dengan demikian, diharapkan mahasiswi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan reproduksi serta mampu menjadi agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penanganan dismenore secara tepat.

2. METODE KEGIATAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Desember 2023 – Januari 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

Ruang Lingkup

Kegiatan ini berada dalam lingkup Ilmu Penyakit Obstetri dan Ginekologi, dengan fokus pada deteksi dini dan edukasi kesehatan reproduksi terkait dismenore.

Desain Kegiatan

Jenis kegiatan merupakan observasional kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang dipadukan dengan intervensi edukasi kesehatan. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kejadian dismenore pada mahasiswi sekaligus memberikan penyuluhan mengenai pencegahan dan penatalaksanaan.

Populasi dan Sampel

Populasi terjangkau adalah seluruh mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, dengan jumlah 52 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling.

Bentuk Kegiatan Pengabdian Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan dilakukan dengan metode presentasi interaktif yang membahas definisi, faktor risiko, dampak, dan strategi manajemen dismenore (farmakologis dan nonfarmakologis). Penyuluhan dilengkapi dengan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta.

Diskusi Kelompok Terarah (FGD)

Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk berbagi pengalaman terkait dismenore.

Fasilitator memberikan klarifikasi mengenai mitos dan fakta, serta menekankan strategi praktis dalam menghadapi nyeri haid.

Distribusi Media Edukasi

Leaflet dan poster dibagikan kepada peserta sebagai media informasi berkelanjutan.

Materi edukasi dirancang sederhana dan aplikatif agar mudah dipahami dan dapat disebarluaskan kembali oleh peserta kepada teman sebaya.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 52 mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah sebagai responden. Hasil deteksi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore dengan variasi tingkat keparahan.

Distribusi tingkat dismenore memperlihatkan bahwa dismenore sedang merupakan yang paling banyak dialami, yaitu pada 27 responden (51,9%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

Kejadian Dismenorea	<i>f</i>	%
Ringan	17	32,7
Sedang	27	51,9
Berat	8	15,4
Total	52	100,0

Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui penyuluhan, diskusi kelompok, dan distribusi leaflet. Setelah kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko, strategi manajemen mandiri (misalnya teknik relaksasi, olahraga ringan, kompres hangat), serta indikasi penggunaan obat analgesik yang aman.



Gambar 1. Foto Kegiatan 1



Gambar 2. Foto Kegiatan 2

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang cukup dominan pada mahasiswi kedokteran. Temuan bahwa lebih dari separuh responden mengalami dismenore sedang, dan mayoritas melaporkan terganggunya aktivitas belajar, sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja dan dewasa muda berkisar antara 50–90% (Latthe et al., 2014; Ju et al., 2014).

Gangguan aktivitas akibat dismenore menjadi perhatian penting, karena dapat berdampak pada konsentrasi, absensi kuliah, penurunan performa akademik, hingga kualitas hidup. Studi serupa pada populasi mahasiswa di Indonesia melaporkan bahwa dismenore menyebabkan penurunan produktivitas akademik hingga 60% (Anurogo & Wulandari, 2019). Hasil analisis yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kejadian dismenore dengan aktivitas belajar ($p=0,001$) memperkuat bukti bahwa dismenore bukan hanya keluhan fisik, tetapi juga berdampak langsung pada prestasi akademik.

Melalui pengabdian ini, edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa bahwa dismenore tidak boleh dianggap remeh atau “normal”, tetapi perlu ditangani dengan baik. Edukasi mengenai strategi penatalaksanaan nonfarmakologis (olahraga, kompres hangat, relaksasi) maupun farmakologis sederhana (NSAID sesuai indikasi) sangat penting agar mahasiswa mampu mengelola gejala dengan tepat. Selain itu, peserta juga diingatkan untuk mewaspadai gejala dismenore sekunder yang membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut ke dokter spesialis obstetri dan ginekologi.

Secara lebih luas, kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi di kalangan mahasiswa kedokteran tidak hanya meningkatkan kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan agen perubahan kesehatan di masyarakat. Mahasiswi yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen dismenore diharapkan dapat menyebarkan informasi yang benar kepada teman sebaya maupun masyarakat luas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa dismenore sedang merupakan keluhan terbanyak pada mahasiswi kedokteran Universitas Baiturrahmah.

Edukasi kesehatan reproduksi melalui penyuluhan, diskusi kelompok, dan distribusi leaflet efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang deteksi dini, pencegahan, dan manajemen mandiri dismenore. Upaya ini diharapkan dapat membantu mahasiswi mengurangi dampak dismenore terhadap aktivitas akademik sekaligus memperkuat peran mereka sebagai agen edukasi kesehatan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Latthe, P., Latthe, M., Say, L., Gülmezoglu, M., & Khan, K. S. (2014). WHO systematic

- review of prevalence of chronic pelvic pain: A neglected reproductive health morbidity. *BMC Public Health*, 6, 177. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-177>
- [2]. Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- [3]. World Health Organization (WHO). (2020). *Adolescent health: Menstrual health and hygiene*. Geneva: WHO.
- [4]. Anurogo, D., & Wulandari, A. (2019). Hubungan dismenore dengan kualitas hidup mahasiswi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 85–92.
- [5]. Ortiz, M. I. (2010). Primary dysmenorrhea among Mexican university students: Prevalence, impact and treatment. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 152(1), 73–77. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2010.04.015>
- [6]. Dawood, M. Y. (2006). Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000230214.26638.0c>
- [7]. Habibi, N., Huang, M. S., Gan, W. Y., Zulida, R., & Safavi, S. M. (2015). Prevalence of primary dysmenorrhea and factors associated with its intensity among undergraduates in Malaysia: A cross-sectional study. *Pain Management Nursing*, 16(6), 855–861. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2015.07.001>
- [8]. Potur, D. C., & Kömürcü, N. (2014). Prevalence and quality of life effects of dysmenorrhea in a group of Turkish nursing students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(3), 333–339. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0510>
- [9]. Harel, Z. (2006). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: From pathophysiology to pharmacological treatments and management strategies. *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 7(18), 2157–2170. <https://doi.org/10.1517/14656566.7.18.2157>
- [10]. Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>