

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sosialisasi Dan Pendampingan Penggunaan Buli Buli Panas Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di Desa Tangkil Kabupaten Bogor

Zumrotul Ula^{1*}, Meillisa Carlen Mainassy², Sitti Fatimah³

¹ Program Studi DIII Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

² Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Pattimura Ambon

³ Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Bataritoja Bone

ABSTRACT

Menstruation is periodic bleeding from the uterus that begins approximately 14 days after ovulation periodically due to the shedding of the endometrial lining of the uterus. Dysmenorrhea is severe pain or tenderness in the lower abdomen that occurs when a woman experiences her menstrual cycle. Pain usually lasts just before menstruation, during menstruation, until the end of the menstrual cycle. Continuous pain makes the sufferer unable to move. The aim of PkM is to find out the effect of applying a warm compress to reduce the level of pain, to know the client's response to the application of a warm compress to reduce the level of pain, to know the level of reduction in joint pain after being given a warm compress, to find out whether there are complications due to applying a warm compress to reduce the level of pain. The method used by PkM activities is socialization and assistance in the use of hot bladders to reduce menstrual pain in teenagers in Tangkil Village, Bogor Regency. The results of community service were an increase in respondents' knowledge about menstrual pain and changes in the pain scale before and after assistance in providing hot bladder. The conclusion from this activity is that the knowledge of teenagers in Tangkil Village, Kab. Bogor regarding menstrual pain in teenagers improves with socialization and assistance in providing hot bladders to reduce menstrual pain and individuals can do it themselves to deal with menstrual pain.

Keywords: *Socialization, Mentoring, Hot Bladder, Adolescent Menstrual Pain, Tangkil Village, Bogor Regency*

ABSTRAK

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Dismenore merupakan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas. Tujuannya PkM adalah Mengetahui efek penerapan kompres hangat untuk menurunkan tingkat nyeri, Mengetahui respon klien terhadap penerapan kompres hangat untuk menurunkan tingkat nyeri, Mengetahui tingkat penurunan nyeri sendi setelah diberikan kompres hangat, Mengetahui ada tidaknya komplikasi akibat penerapan kompres hangat untuk menurunkan tingkat nyeri. Metode yang digunakan kegiatan PkM adalah sosialisasi dan Pendampingan penggunaan buli buli panas untuk mengurangi nyeri haid pada remaja di Desa Tangkil Kabupaten Bogor. Hasil pengabdian kepada masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan responden tentang nyeri haid dan perubahan Skala nyeri sebelum dan sesudah Pendampingan pemberian buli buli panas. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pengetahuan remaja di Desa Tangkil Kab. Bogor mengenai nyeri haid pada Remaja bertambah baik dengan sosialisasi dan pendampingan pemberian buli buli panas untuk menurunkan nyeri haid dan secara individu dapat melakukan sendiri dalam mengatasi nyeri haid.

Kata Kunci: Sosialisasi, Pendampingan, Buli Buli Panas, Nyeri Haid Remaja, Desa Tangkil Kab Bogor

*Korespondensi: Zumrotul Ula

*Email : zumrotul.ula18@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama $PGF2\alpha$) dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri. Selama periode menstruasi, wanita yang mempunyai riwayat dismenorea mempunyai tekanan intra uteri yang lebih tinggi dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah (menstruasi) dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami nyeri. Uterus lebih sering berkontraksi dan tidak

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

terkoordinasi atau tidak teratur. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal tersebut, alirandarah menjadi berkurang sehingga terjadi iskemia atau hipoksia uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri. Mekanisme nyeri lainnya disebabkan oleh protaglandin (PGE2) dan hormon lain yang membuat saraf sensori nyeri.

Menurut Savitri (2015), di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Secara umum penanganan dismenore di bagi ada dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi (Kumalasari and Iwan Andhyantoro, 2013).

Kadarvasopresin mengalami peningkatan selama menstruasi pada wanita yang mengalami dismenorea primer. Apabila disertai dengan peningkatan kadar oksitosin, kadar vasopresinyang lebih tinggi menyebabkan ketidakteraturan kontraksi uterus yang mengakibatkan adanya hipoksia dan iskemia uterus. Pada wanita yang mengalami dismenorea primer tanpa disertai peningkatan prostaglandinakan terjadi peningkatan aktivitas alur 5-lipoksigenase. Hal seperti ini menyebabkan peningkatan sintesis leukotrien, vasokonstriktor sangat kuat yang menginduksi kontraksi otot uterus (Reeder, 2013).

Dismenore merupakan nyeri pada daerah panggul di bagian bawah sampai ke punggung pada saat menstruasi dan disebabkan produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang meningkat atau kram perut bawah disertai dengan nyeri dan ketidak seimbangan hormon progesterone dalam darah. Kompres hangat merupakan pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli – buli panas yang dibungkus kain dengan cara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli – buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran sebagai pembuluh darah dan akan terjadi penurunan kejang otot pada remaja yang mengalami dismonore (Sari & Chanif, 2020).

Penanganan dismenore sangat penting untuk dilakukan, terutama pada usia remaja, karena bila tidak ditangani akan berpengaruh pada aktifitas remaja itu sendiri. Banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan dismenore sehingga menimbulkan masalah bagi remaja setiap datang menstruasi. Salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami seperti istirahat, olahraga teratur, pemijatan pada daerah panggul, kompres hangat

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pada daerah perut dan atur posisi (Mahua et al., 2018).

Pemberian kompres hangat yang memakai prinsip penghantaran panas melalui cara konduksi yaitu dengan menempelkan botol panas dibalut handuk pada daerah yang nyeri akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri pada dismenore primer, karena nyeri haid mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Panas dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologi respon tubuh terhadap panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari panas inilah yang digunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan yang terjadi dalam tubuh (Kozier dan Gleniora, 2009).

Kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Efek terapeutik pemberian kompres plester hangat di antaranya mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi kejang otot, dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Mubarak dkk, 2015).

Efek hangat dari kompres dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang nantinya akan meningkatkan aliran darah ke jaringan. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan pada penelitian ini sampel terlebih dahulu diobservasi (pretest). Kemudian setelah diberikan perlakuan sampel tersebut diobservasi kembali (posttest) (Hidayat, 2007).

II. METODE

1. Tahap Sosialisasi :

Sosialisasi merupakan suatu proses belajar dan menyesuaikan diri untuk membantu anggota masyarakat dalam memahami bagaimana cara hidup dan bagaimana cara berpikir dengan tujuan agar anggota masyarakat dapat berperan dan berfungsi dalam kelompok tersebut. Adapun kegiatan sosialisasi diantaranya :

- a. Menyampaikan rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b. Pendidikan Kesehatan tentang tanda-tanda gejala nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah pemberian buli buli panas.
- c. Pembagian leaflet yang berisi foto-foto nyeri haid sebelum dan sesudah pemberian

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

buli buli panas.

2. Tahap Pendampingan :
 - a. Materi pengetahuan remaja nyeri haid.
 - b. Terselenggaranya edukasi tentang nyeri haid dalam upaya untuk mengantisipasi nyeri haid pada remaja dalam pemberian buli buli panas.
 - c. Pelaksanaan pengobatan non farmakologis melalui pemberian buli buli panas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil pengabdian kepada masyarakat adalah :

1. Ada peningkatan pengetahuan responden tentang Nyeri haid

Tabel.1
Pengetahuan Remaja tentang Nyeri haid di Desa Tangkil Kab. Bogor

No	Pendampingan	Pengetahuan						Ket	
		Baik		Cukup		Kurang			
1	Sebelum Pendampingan	20	50%	15	37,5%	5	12,5%	40	100%
2	Sesudah Pendampingan	35	87,5%	5	12,5%			40	100%

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat :

1. Pengetahuan bertambah baik.
2. Pendampingan pemberian buli buli panas untuk menurunkan nyeri haid.
3. Pendampingan remaja dalam melakukan pemberian buli buli panas secara mandiri untuk menurunkan nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

- a) Bapak Kepala Desa Tangkil dan masyarakat yang sangat membantu dalam pelaksanaan kegiatan PkM.
- b) Bapak Kepala Puskesmas wilayah kerja Desa Tangkil.
- c) TIM PkM dalam pelaksanaan kegiatan PkM, sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik.
- d) Kepada Semua pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian PkM ini.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul Rivai Saleh Dunggio ; Mohammad Arifin Noor ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Dr. Lumastari Ajeng Wijayanti ; Rachmat Ramli (dkk), 2024. Komunikasi Dalam Praktik Keperawatan (Komunikasi Efektif Layanan Kesehatan). ISBN: 978-623-10-0651-6. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosi.com/2024/02/10/komunikasi-dalam-praktik-keperawatan-komunikasi-efektif-seorang-perawat/>
2. Andi, 2012. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasannudin.
3. Anugraheni, V dan Wahyuningsih, A. 2013. Efektifitas Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea. Kediri. Jurnal STIKES Baptis, Volume 6, No. 1, Juli 2013.
4. Bobak dkk. 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC.
5. Djumadi Rasyid; Hairuddin K; Dian Meiliani Yulis; Rahmat Pannyiwi (dkk), 2023. Promosi Kesehatan : Untuk Tenaga Kesehatan Di Puskesmas. ISBN: 978-623-09-5446-7. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosipress-book.agdosi.com/index.php/EBPA/catalog/book/7>
6. Dina Indarsita, Yufdel. 2016. ” Tindakan Kompres Hangat untuk mengurangi Nyeri Dismenore di SMP N 1 Kelurahan Desa Baru Kecamatan Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang”
7. F.J. Monks, Koers, Haditomo.S.R. 2002. Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
8. Frenita. 2013. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013.
9. Handrawan, 1999. Ilmu kandungan. Jakarta : Yayasan bina pustaka.
10. Harry, 2007. Mekanisme endorphin dalam tubuh.
11. Kristiono, 2007. Perkembangan psikologi remaja.
12. Nida, R. M., & Sari, D. S. 2016. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 1(2).
13. Hapsyah, D. R., Fitriyani, N., Handayani, R., Nurmalia, T., Jabbar, A. A., Purwanto, D., & Badrujaman, A. (2019). Hubungan Antara Sikap Terhadap Evaluasi Guru Bk Dan Konseling. Jurnal Renaissance, 4(02), 564–571.
14. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 796/Menkes/SK/VI/2010 tentang pedoman teknik pengendalian kanker payudara dan kanker leher rahim. Jakarta: Kemenkes RI; 2010.
15. Lusiana A. Faktor risiko kanker serviks di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh pada tahun 2013. Aceh: STIKes Ubudiyah.
16. Namale, G., Mayanja, Y., Kamacooko, O., Bagiire, D., Ssali, A., Seeley, J., ... Kamali, A. (2021). Visual inspection with acetic acid (VIA) positivity among female sex workers:

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- a cross-sectional study highlighting one-year experiences in early detection of pre-cancerous and cancerous cervical lesions in Kampala, Uganda. *Infectious Agents and Cancer*, 16(1), 31.
17. Nursinah, A., Marzuki, M., Andi Latif, S., Malaha, N., Qasim, M., & Pannyiwi, R. (2022). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 82–84. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.24>
 18. Ohoiwutun, N., & Setiatin, S. (2021). Pengaruh Latar Belakang Pendidikan Perekam Medis Terhadap Sistem Penyimpanan Rekam Medis di RSUD Boven Digoel. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(8), 1029–1036.
 19. Omidvar, S. 2012.Characteristics and Determinants of PrimaryDysmenorrhea in Young Adults. *American Medical Journal* 3 (1): 8-13, 2012 : America
 20. Permenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2015 Penanggulangan Kanker Payudara dan Leher Rahim (2015).
 21. Pratiwi, K., & Fitriana, Y. (2021). Pernikahan Dini Meningkatkan Risiko Kejadian Kanker Serviks. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 69–78.
 22. Proverawati & Misaroh. 2008.Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna). Jakarta: Nuha Medika.
 23. Parwati, D., Hasibuan, E. R., Ambarawati, E. R., Reffita, L. I., Mansur, T. N., & Ula, Z. (2023). Breast Care for Pregnant Women to Increase Mother’s Milk Production in the Working Area of the Lotang Salo Health Center. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 667–677. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.195>
 24. Rasyid, djumadi, & Rante, A. (2022). Nyeri Sendi pada Lansia dan Cara Mengatasinya. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.12>
 25. Reeder dkk, 2013. Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga. Edisi 18. Jakarta: EGC.
 26. Riya, R., & Rosida. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Wanita Usia Subur (WUS) dalam Keikutsertaan Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Tembesi Kabupaten Batang Hari Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 575–585.
 27. Rante, A., Ananda Kasih, P. V., & Rasyid, D. (2023). Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Melalui Teknik Relaksasi Genggam Jari Literatur Review. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 306–319. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.87>
 28. Sirait Deby Shinta O., dkk . 2014 faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada siswi sma negeri 2 medan tahun 2014.
 29. Sulistyorinin (2017). *Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Rihanna.
 30. Sumodarsono,S. 1998. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta : PT.Gramedia.
 31. Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusufik, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
 32. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., &



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
33. Tani, P., Wungouw, H., & Masi, G. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Kanker Serviks Terhadap Pengetahuan Wanita Usia Subur di Desa Sendangan Satu Kecamatan Sonder. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
34. William F Rayburn, M.D., 2001. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Widya Medika.
Wiknjosastro.H. 1999. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
35. Yatim, Faisal, 2001. Dismenorrhoe. Dalam : *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta : Pustaka Populer Obor. pp 15-26.