BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 5 No. 4, 2024, pp. 2560-2565
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v5i4.10450
e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Upaya Menurunkan Nyeri Dismenorea Secara Non Farmakologi dengan SEFT dan Aromaterapi

Siska Nurul Abidah[1*], Esty Puji Rahayu[2], Lailatul Khusnul Rizki[3], Yati Isnaini Safitri[4], Fathimah Zahra[5]
[1,4]Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
[2,3]Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama
[5]Prodi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
*e-mail korespondensi: siskanurul@unusa.ac.id

Abstract
The partner's current priority problem is that there are still many young women who complain of menstrual pain which causes disruption to their studies, insomnia, dizziness and difficulty concentrating so that the material presented during learning is not well received, and interferes with their daily activities. The aim of this community service activity is to increase knowledge and skills through efforts to provide education regarding Efforts to Reduce Dysmenorrhea Pain Non-Pharmacologically with SEFT and Aromatherapy. Community service was carried out for 1 month with 25 young women participating in RW 02, Pacarkembang Subdistrict, Surabaya. Community service is carried out by providing education about how to deal with dysmenorrhoea pain non-pharmacologically, namely using SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) and aromatherapy, after which the level of knowledge is measured by giving a pretest and posttest. The results of this community service activity showed that the level of knowledge during the pre-test was obtained with a score of 25%, while during the post-test the level of knowledge was 85%. The conclusion about community service activities is that there are changes before and after community service, namely an increase in knowledge of young women in carrying out independent treatment with low and safe side effects, namely using SEFT and aromatherapy. So it can be used as an alternative therapy by young women to overcome complaints of dysmenorrhea pain.
Keywords: *Menstrual Pain; SEFT; Aromaterapi; adolescent*

Abstrak
Permasalahan prioritas mitra saat ini yaitu masih banyak remaja putri yang mengeluh nyeri menstruasi sehingga menyebabkan terganggunya belajar, susah tidur, pusing dan susah untuk berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik, serta mengganggu dalam beraktivitas sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui upaya kegiatan pemberian edukasi tentang Upaya Menurunkan Nyeri Dismenorea Secara Non Farmakologi dengan SEFT dan Aromaterapi. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta remaja putri di RW 02 Kelurahan Pacarkembang Surabaya sebanyak 25 peserta. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang cara mengatasi nyeri dismenorea secara non farmakologi yaitu menggunakan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi, setelah itu dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan *pretest* dan *post test*. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan tingkat pengetahuan saat *pre test* didapatkan skor 25% sedangkan saat *post test* tingkat pengetahuannya menjadi 85%. Kesimpulan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adanya perubahan sebelum dan sesudah di lakukan pengabdian kepada masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan remaja putri dalam melakukan penanganan mandiri dengan efek samping rendah dan aman yaitu menggunakan SEFT dan aromaterapi. Sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif oleh para remaja putri untuk mengatasi keluhan nyeri dismenore.
Kata Kunci: Nyeri Menstruasi; SEFT; Aromaterapi; Remaja

Accepted: 2024-07-09 Published: 2024-10-19

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan peristiwa yang sangat penting pada setiap perempuan. Menstruasi menjadi sebuah pertanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan system reproduksi. Menstruasi adalah pengeluaran darah dari dinding Rahim serta tubuh Rahim perempuan secara periodik, dalam kurun waktu 3 sampai 8 hari, bahkan ada yang sampai 13 hari,

dengan siklus antara 28 sampai 35 hari setiap bulannya (Rahmawati, 2018). Menstruasi merupakan hal wajar yang pasti dialami seorang perempuan pada umumnya. Tetapi banyak perempuan yang mengeluh rasa tidak nyaman yang disebabkan karena nyeri saat menstruasi atau yang disebut dismenorea. Kejadian dismenorea cukup tinggi yang dialami perempuan di sebagian dunia sebesar 16,8-81% (Sulistyorinin, 2017). Prevalensi dismenorea di Amerika Serikat sebesar 29-45% dan menjadi penyebab siswa tidak berangkat sekolah karena rasa nyeri yang dialaminya (Silviani, Y. E., Karaman, B., & S., 2019). Angka dismenorea di Indonesia sebanyak 64,25% diantaranya mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Herawati, 2017).

Dismenorea menyebabkan rasa tidak nyaman terutama pada bagian perut, yang merembet hingga bagian punggung sampai tungkai. Dismenorea terjadi setelah dua sampai tiga tahun mengalami menstruasi. Tanda-tanda menstruasi timbul dua hari sebelum mentsruasi sampai hari ketiga menstruasi (Novie, 2017). Nyeri menstruasi meliputi sakit perut, lemas dan pusing yang membuat aktivitas terganggu, maka dari itu perlu penanganan yang cukup serius (Pundati, 2017). Dismenorea sangat menganggu perempuan, bahkan tidak sedikit perempuan yang mengeluhkannya serta meninggalkan pekerjaannya karena nyeri yang dirasakan. Nyeri menstruasi ini berdampak buruk bagi siswa baik secara fisik maupun psikologi. Diantaranya sulit untuk berkonsentrasi, letih lesu serta merasakan kesakitan bahkan diantaranya ada yang mengalami pingsan (Putri, 2017).

Nyeri Menstruasi ini perlu ditindak lanjuti sebab apabila dibiarkan saja membuat remaja mengalami permasalahn yang cukup serius (Mundarti, 2017). Penanganan dismenorea ini perlu dilakukan supaya remaja mengetahui penanganan yang sesuai agar remaja bisa menangani permasalahannya yang dihadapi setiap bulannya (Munthe, L., & Harahap, 2021). Maka dari itu perlu penanganan yang serius untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja. Penanganan dismenorea terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi menggunakan obat-obatan non steroid seperti ibuprofen, asam mefenamat dan aspirin (Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, 2018). Melihat efek samping yang ditimbulkan dari obat-obatan serta biaya yang harus dikeluarkan setiap bulan membuat perempuan untuk menggunakan terapi non farmakologi yang mudah didapatkan dan tidak membutuhkan biaya yang menguras kantong serta tidak ada efek sampingnya.

Salah satu terapi non farmakologi yaitu SEFT dan aromaterapi yang dapat mengurangi nyeri menstruasi. SEFT merupakan terapi yang sangat mudah untuk dilakukan karena tidak perlu melakukan prosedur diagnosis yang rumit, serta dapat dipelajari dengan cepat. Hanya menggunakan ketukan ringan (tapping) hanya pada 18 titik kunci di sepanjang 12 energy tubuh, dan efek penyembuhan dapat langsung dirasakan. Selain untuk penyembuhan baik fisik maupun emosi, juga dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi dan kedamaian hati (AF, 2018). Selain itu Aromaterapi juga merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore. Cara kerja aromaterapi melalui sirkulasi darah dan system penghidu. Aromaterapi esensial oil dapat menyehatkan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis (Rambi, C., & Bajak, 2019).

RW 02 Kelurahan Pacarkembang Surabaya telah membentuk posyandu remaja namun masih kurang melakukan kegiatan terkait penyebarluasan informasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait dengan gangguan menstruasi dan cara mengatasinya. Oleh karena itu, pelatihan pemanfaatan terapi non farmakologi yang di integrasikan dalam kegiatan posyandu remaja merupakan salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait upaya penanganan permasalahan gangguan menstruasi (dismenore). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari penelitian yang telah kami lakukan sebelumnya terkait terapi non farmakologi dan dismenorea. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain pengenalan dan penanganan nyeri dismenorea sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan para remaja putri terkait pemanfaatan terapi secara

nonfarmakologis sebagai upaya penanganan dismenorea, membentuk kelompok remaja yang mandiri hidup sehat, mengaplikasikan hasil riset penelitian terkait terapi komplementer dan dismenore untuk meningkatkan kesehatan remaja.

Target luaran yang ingin dicapai adalah peningkatan pengetahuan dan kemapuan remaja putri dalam penanganan nyeri menstruasi secara mandiri dengan menggunakan terapi secara nonfarmakologis yaitu SEFT dan aromaterapi, selain itu akan dilakukan publikasi pada jurnal nasional terakreditasi, artikel di mediamassa online/offline, HKi dan laporan peningkatan kemampuan mitra. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berdasarkan indikator kinerja utama yaitu melibatkan mahasiswa dimana mahasiswa akan mendapatkan pengalaman diluar kampus, dosen dapat berkegiatan diluar kampus dan hasil kerja dapat di gunakan oleh masyarakat khususnya memberikan solusi penanganan nyeri dismenorea dengan minim efeksamping.

METODE

Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan

Langkah yang dilaksanakan untuk merealisasikan solusi yang ditawarkan diantaranya dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

Tahap pertama : Persiapan, dilaksanakan dengan mengadakan sosialisasi, perijinan dan FGDkepada koordinator kader RW 02 Kelurahan Pacarkembang Surabaya. Hasil sosialisasi, perijinan dan FGD adalah berupa susunan kegiatan, susunan acara pelaksanaan pengabdian masyarakat, sarpra dan undangan pelaksanaan kegiatan

Tahap kedua : Pelaksanaan, dilakukan dengan memberikan sosialisasi materi tentang teori menstruasi dan mempraktekkan upaya mengatasi nyeri menstruasi dengan terapi non farmakologi berupa SEFT dan aromaterapi. Hasil dari kegiatan tersebut berupa dokumentasi kegiatan

Tahap ketiga adalah Evaluasi, dilaksanakan dengan menilai peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja putri sebelum dan sesudah kegiatan dengan menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi berupa hasil analisis pengisian kuesioner

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

Menyediakan tempat dan sumber daya manusia yang siap diberikan sosialisasi dan bersedia membantu monitoring dan evaluasi atas capaian program yang telah dilaksanakan antara tim pengusul terhadap mitra

Evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Program monitoring dan evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam mengatasi keluhan nyeri menstruasi dengan pemanfaatan terapi non farmakologi berupa SEFT dan aromaterapi untuk mengetahui adanya kesulitan atau hambatan selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Pre test dan Post Test Perubahan Pengetahuan Remaja putri dan Wanita usia subur dalam Mengatasi Nyeri Menstruasi dengan Pemanfaatan Tanaman Herbal.

Pre Test				**Post Test**			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
N	%	N	%	N	%	N	%
4	25	21	84	20	80	5	20

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan tingkat pengetahuan remaja putri untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi saat *pre test* dari 21 orang hampir seluruhnya (84%) mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan saat *post test* tingkat tingkat pengetahuan remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi dari 20 orang hampir seluruhnya (80%) mempunyai pengetahuan baik.

Gambar pelaksanaan kegiatan

Pada Gambar 1 diatas merupakan pelaksanaan pemberian edukasi oleh pemateri tentang mengatasi nyeri menstruasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan aromaterapi serta cara penerapannya. Pada pelaksanaan remaja putri sangat antusias dan kegiatan berjalan dengan lancar.

Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan Abidah dkk tahun 2024 mengatakan bahwa Intervensi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan Inhalasi aromaterapi lemon (Cytrus) secara signifikan dapat menurunkan nyeri dismenorea (Siska Nurul Abidah, Esty Puji Rahayu, Lailatul Khusnul Rizki, 2024). Intervensi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan Inhalasi aromaterapi lemon (Cytrus) berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. SEFT merupakan Tindakan terapi non farmakologi yang mengkombinasikan energi psikologi dengan kekuatan doa (Zainuddin, 2012). Pasien dibimbing untuk berdoa sesuai dengan kayakinan setelah merasa ikhlas kemudian dilanjutkan untuk melakukan ketukan ringan atau tapping pada titik-titik meridian tertentu yang kemudian di gabungkan dengan menghirup

Aromaterapi lemon yang akan membuat aliran energi tubuh normal kembali sehingga emosi dan rasa sakit berkurang. Aromaterapi yang ditangkap oleh reseptor melalui hidung kemudian memberikan sinyal informasi ke bagian medulla spinalis di otak sehingga mengeluarkan zat endorphin dan serotonin yang mempunyai peran untuk menghilangkan rasa sakit secara alami dan memperbaiki suasana hati sehingga memberikan reaski perubahan secara fisiologis pada fisik, pikiran serta jiwa yaitu merasakan relaksasi, ketenangan jiwa sehingga menyebabkan nyeri berkurang (Suwanti, S., Wahyuningsih, M., 2018).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara keseluruhan telah terlaksana dengan lancar. Hal ini di tunjukkan dengan antusias dari peserta dan hasil yang ditunjukkan yaitu adanya perubahan sebelum dan sesudah di lakukan pengabdian kepada masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan remaja putri dalam melakukan penanganan mandiri dengan efek samping rendah dan aman yaitu menggunakan SEFT dan aromaterapi. Kegiatan ini diharapkan dapat sebagai tambahan informasi penanganan dismenorea dengan menggunakan Intervensi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) yang digabungkan dengan inhalasi aromaterapi yang merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri dismenore yang minim efek samping, mudah di lakukan karena hanya menggunakan teknik sederhana, sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif oleh para remaja putri untuk mengatasi keluhan nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

AF, Z. (2018). *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*. Afzan Publishing.

Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). What Women Say About Their Dysmenorrhea. *BMC Women's Health*, *18*(1).

Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengarui Kejadian Nyeri Haid. *J Maternity Neonatal*, *2*(3).

Mundarti, D. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*, *6*(12).

Munthe, L., & Harahap, R. N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja. *Journal Kesehatan*, *53*(9).

Novie. (2017). *Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja*. Salemba Medika.

Pundati, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Kesmas Indonesia*, *8*(1).

Putri, D. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswa Kelas XI. *Jurnal Kebidanan*, *6*(12).

Rahmawati, W. &. (2018). Pengaruh Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *3*(1).

Rambi, C., & Bajak, C. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, *3*(1).

Silviani, Y. E., Karaman, B., & S., & P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal Of Midwifery*, *1*(3).

Siska Nurul Abidah, Esty Puji Rahayu, Lailatul Khusnul Rizki, Y. I. S. (2024). Effect of SEFT Intervention (Spiritual Emotional Freedom Technique) and Inhalation of Lemon (Cytrus) Aromatherapy for Reduction of Dysmenorrhea Pain. *African Journal of Biological Sciences*, *6(Si2)*.

Sulistyorinin. (2017). *Buku Ajar Keterempilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Pustaka Rihana.

Suwanti, S., Wahyuningsih, M., A. L. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa. *J Keperawatan Respati Yogyajarta*, *5*(1).

Zainuddin, A. . (2012). *SEFT for healing, success, happiness, greatness*. Afzan Publishing.