

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI BENSON MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MTs. MIFTAHUL JANNAH PALANGKA RAYA

OLEH

Ns. AIDA KUSNANINGSIH, M.Kep.Sp.Kep.Mat. (NIDN 4006047601)	
Ns. ALFEUS MANUNTUNG, M.Kep	(NIDN 4026018101)
CHRISTINE FEBERTHA ATUH	(NIM PO6220119403)
SAFIRA INSAN BRILIANTY	(NIM PO6220119429)
MONIKA AFRILIANA	(NIM PO6220120130)
NAYU PARIYATI	(NIM PO6220120133)

JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
2022

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI BENSON MENURUNKAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI MTs. MIFTAHUL JANNAH PALANGKA RAYA

OLEH

Ns. AIDA KUSNANINGSIH, M.Kep.Sp.Kep.Mat. (NIDN 4006047601)
Ns. ALFEUS MANUNTUNG, M.Kep (NIDN 4026018101)
CHRISTINE FEBERTHA ATUH (NIM PO6220119403)
SAFIRA INSAN BRILIANTY (NIM PO6220119429)
MONIKA AFRILIANA (NIM PO6220120130)
NAYU PARIYATI (NIM PO6220120133)

**JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
2022**

ABSTRAK

Latar Belakang

Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi. Dismenore dapat memberikan berbagai dampak berupa aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi Benson

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam penatalaksanaan dismenore dengan Relaksasi Benson.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 30 orang siswi di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya, berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang Dismenore dan Relaksasi Benson. Kegiatan Pendidikan Kesehatan menggunakan metode Ceramah Tanya jawab dan media PPT serta Booklet. Relaksasi Benson dilaksanakan dengan metode demonstrasi dan redemonstrasi serta mendengarkan Musik dengan menggunakan media Laptop, pengeras suara, dan MP3 "Asmaul Husna".

Hasil

Semua kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Selama edukasi semua peserta antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, dan media yang digunakan berfungsi dengan baik. Kejadian dismenore dari 30 orang siswi sebanyak 14 orang (46,67%) mengalami dismenore dan 16 orang (53,33 %) mengalami dismenore. Tingkat pengetahuan tentang dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan dari 30 orang sebagian besar tingkat pengetahuan tentang dismenore berada pada tingkat kurang yaitu 17 orang (56,67%) Tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan cukup sebanyak 16 orang (53,33%) dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 11 orang (36,67%).

Kesimpulan

Pendidikan kesehatan tentang dismenore dan cara mengatasinya dengan Relaksasi Benson terbukti bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan siswi, oleh sebab itu diharapkan pendidikan kesehatan ini tetap terus diberikan kepada para siswi dan juga Relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu alternative untuk mengatasi nyeri dismenore.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Relaksasi Benson, Dismenore

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa dengan berkat Rahmat, Hidayah dan KaruniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Masyarakat dengan judul Pendidikan Kesehatan Dan Relaksasi Benson Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya. Laporan ini merupakan perwujudan dari pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi dan pertanggung jawaban kegiatan yang telah penulis laksanakan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan laporan ini telah mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik.
3. Prof. Dr. Liswara Neneng, M.Si selaku Reviewer kegiatan pengabdian masyarakat yang telah memberikan saran dan masukan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
4. Kepala MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya yang telah memberikan izin dan memfasilitasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
5. Dewan Guru MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya yang telah membantu dan mendukung sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
6. Anggota Tim Pengabdian masyarakat yang telah mendukung dan berkerja sama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Semoga setiap dukungan dan bantuan yang telah diberikan dicatat sebagai amal kebaikan oleh Allah SWT, dan semoga laporan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Palangka Raya, 29 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
A. PENDAHULUAN.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN KEGIATAN.....	3
D. MANFAAT KEGIATAN.....	3
E. RUANG LINGKUP KEGIATAN.....	4
F. TINJAUAN PUSTAKA.....	4
G. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN.....	8
H. PROSES PELAKSANAAN DAN EVALUASI.....	8
I. JADWAL KEGIATAN.....	11
J. RENCANA ANGGARAN BELANJA.....	12
K. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	12
L. KESIMPULAN DAN SARAN.....	16
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Jadwal kegiatan Pengabdian Masyarakat	11
Tabel 2	Anggaran Biaya Kegiatan Pengabdian Masyarakat	12
Tabel 3	Kejadian Dismenore Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya Periode Maret 2022	13
Tabel 4	Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya Periode Maret 2022	13
Tabel 5	Gambaran Pelaksanaan Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Dismenore Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya Periode Maret 2022	14

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Data Pribadi Ketua Tim Pelaksana
- Lampiran 2 : Hasil Penilaian Usulan Pengabdian Masyarakat
- Lampiran 3 : SK Direktur Pengabdian Masyarakat dan Surat Tugas Direktur
- Lampiran 4 : Surat Menyurat
- Lampiran 5 : Daftar Hadir Kegiatan
- Lampiran 6 : Foto Kegiatan
- Lampiran 7 : Materi Kegiatan
- Lampiran 8 : Kuesioner Pre/Posttest
- Lampiran 9 : Logbook Kegiatan
- Lampiran 10 : RAB dan SPJ Kegiatan

PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI BENSON MENURUNKAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI MTs. MIFTAHUL JANNAH PALANGKARAYA

A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa yang sangat penting karena terjadinya pematangan organ-organ fisik (seksual), perubahan hormonal, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Menstruasi adalah pendarahan rahim yang Sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid). (Gumanga & Kwame-Aryee, 2012). Selama menstruasi beberapa masalah dapat terjadi diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Nyeri Haid (Dismenore) merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014). Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi (Afiyanti & Pratiwi, 2016; Widiyanti, 2013).

Dismenore dapat memberikan berbagai dampak yang kurang baik bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman (Hailemeskel, Asrate, & Assefa, 2016; Iswari, Surianti dan Mastini, 2014; Farotimi et al, 2015).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan suatu masalah yang memerlukan penanganan secara baik dan komprehensif. Nyeri dismenore dapat diturunkan dengan menggunakan Relaksasi Benson. Penelitian Astuti, Wardhani dan Yuliyanti (2018) menunjukkan bahwa tingkat nyeri Dismenore sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson sebagian besar adalah kategori nyeri sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi

Benson sebagian besar kategori nyeri ringan. Hasil uji statistik ditemukan ada perbedaan nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi Benson pada mahasiswi D III Keperawatan STIKES Karya Husada Semarang dengan dengan uji Wilcoxon diketahui nilai significant difference $p = 0,000$, $< \alpha (0,05)$.

Relaksasi Benson merupakan suatu teknik relaksasi yang merupakan penggabungan antara teknik respon relaksasi dengan sysem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah (Benson, & Proctor, 2000).

MTs Miftahul Jannah merupakan salah satu institusi atau wadah pendidikan swasta yang mendidik siswa dengan rentang usia 12-18 tahun ada di Kelurahan Pahandut Seberang Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya. MTs Miftahul Jannah berada di Jalan Wisata, dengan karakteristik masyarakat yaitu sebagian besar masyarakat dengan sosial ekonomi menengah ke bawah dan pekerjaan pedagang kecil-kecilan. Keadaan lingkungan padat, dengan fisik bangunan rumah berupa kayu berbentuk panggung dan berada di atas air. Sanitasi lingkungan kurang baik, tampak banyak warga menunjukkan pola hidup yang kurang sehat, mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, dan membuang sampah sembarangan di bawah kolong rumah.

Pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi di MTs Miftahul Jannah kecamatan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya, dengan pertimbangan bahwa di MTs Miftahul Jannah mendidik siswa usia dengan rentang usia remaja (12-18 tahun) yang berisiko terjadinya gangguan menstruasi. Kurangnya pengetahuan dari siswa menyebabkan ketidakmampuan dalam memberikan perawatan dan penatalaksanaan saat terjadinya Dismenore. Oleh sebab itu perlunya pendidikan kesehatan dan Relaksasi Benson dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam perawatan dan penatalaksanaan Dismenore.

B. RUMUSAN MASALAH

Situasi di atas menunjukkan bahwa salah satu permasalahan yang ada di MTs Miftahul Jannah Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya adalah masih rendahnya pengetahuan dan ketrampilan siswa tentang penatalaksanaan dismenore dengan menggunakan Relaksasi Benson. Sehingga rumusan masalah pada pengabdian masyarakat di Miftahul Jannah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana meningkatkan pemahaman siswa tentang dismenore dan penatalaksanaannya dengan menggunakan Relaksasi Benson
2. Bagaimana meningkatkan ketrampilan siswa tentang dismenore dengan menggunakan Relaksasi Benson.

C. TUJUAN KEGIATAN

1. Tujuan Umum

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam penatalaksanaan dismenore dengan Relaksasi Benson.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kejadian dismenore pada siswa di MTs Miftahul Jannah.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang dismenore pada siswa di MTs Miftahul Jannah.
- c. Meningkatkan pengetahuan siswa tentang dismenore dan penatalaksanaannya
- d. Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa tentang dismenore penatalaksanaannya dengan menggunakan Relaksasi Benson

D. MANFAAT KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan memberikan manfaat bagi warga masyarakat (remaja yang mengalami dismenore) yaitu

1. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan mengontrol nyeri dismenore dengan menggunakan teknik relaksasi Benson.

2. Meningkatnya kualitas hidup bagi remaja putri, dan penurunan angka ketidakhadiran di kelas.
3. Mengurangi penggunaan terapi secara farmakologi dengan menggunakan Relaksasi Benson sebagai pilihan dalam penatalaksanaan dismenore

E. RUANG LINGKUP KEGIATAN

Sasaran primer dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya yang mengalami dismenore berjumlah 30 orang. Sasaran sekunder adalah para guru dan pihak terkait yang ada di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya

Ruang Lingkup kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah upaya peningkatan kualitas hidup siswi/Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya melitus melalui kegiatan promotif dan preventif dengan pendidikan kesehatan tentang Diabetes Melitus dan penatalaksanaannya serta Relaksasi Benson dalam upaya untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore. Pendidikan kesehatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media LCD proyektor dan Booklet. Praktik Relaksasi Benson dilaksanakan dengan menggunakan metode demonstrasi dengan menggunakan media Laptop, pengeras suara, dan MP3 “Asmaul Husna”.

Pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat adalah tim yang terdiri atas dosen Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, dan Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan berjumlah 4 orang. Masing-masing anggota tim mempunyai tugas yaitu sebagai edukator, fasilitator, observer, notulis, dokumentator.

F. TINJAUAN PUSTAKA

Nyeri haid (*Dismenore*) adalah nyeri yang dialami oleh perempuan selama masa haid. (Afiyanti & Pratiwi, 2016). Nyeri haid ada dua jenis yaitu nyeri haid primer dan sekunder. Nyeri haid primer yaitu nyeri Haid yang dialami oleh perempuan remaja pada enam bulan sampai dua tahun setelah periode menarche (haid pertama kali). Sedangkan nyeri haid sekunder adalah

nyeri yang dialami oleh perempuan yang mengalami endometriosis, infeksi panggul, mengalami penyempitan atau stenosis pada mulut rahim, kanker uterus dan ovarium atau perempuan akseptor KB (Afiyanti & Pratiwi, 2016).

Dismenore sering di klasifikasikan sebagai ringan, sedang, atau berat berdasarkan intensitas relatif nyeri. Dismenore ringan didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya pembatasan aktifitas, tidak diperlukan penggunaan analgetik dan tidak ada keluhan sistemik. Dismenore sedang didefinisikan sebagai nyeri haid yang memengaruhi aktifitas sehari-hari, dengan kebutuhan analgetik untuk menghilangkan rasa sakit dan terdapat beberapa keluhan sistemik. Dismenore berat didefinisikan sebagai nyeri haid dengan keterbatasan parah pada aktifitas sehari-hari, respon analgetik untuk menghilangkan rasa sakit minimal, dan adanya keluhan sistemik seperti muntah, pingsan dan lain sebagainya.

Nyeri haid memunculkan tanda dan gejala fisik pada daerah lain. Tanda dan gejala nyeri haid yaitu rasa sakit pada pinggang, atau kram perut dan pada daerah suprapubik, anoreksia (tidak ada nafsu makan), kelemahan, pusing dan sakit kepala, mual kadang muntah, diare, penurunan konsentrasi, mengantuk, emosi labil, rendah diri, bingung, malas, tegang, dan sulit tidur (Afiyanti & Pratiwi, 2016; Laila, 2011, Properawati, 2009).

Nyeri haid berakibat pada semua sistem yang ada di tubuh. Akibat nyeri haid yaitu penurunan kualitas hidup, penurunan prestasi dan kemampuan belajar, tidak turun ke sekolah, ke tempat kerja, penurunan produktivitas, terganggunya hubungan dengan orang lain, perasaan tidak nyaman, dan stress (Afiyanti & Pratiwi, 2016; Lestari, 2013).

Nyeri haid dapat diturunkan salah satunya dengan menggunakan Relaksasi Benson. Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan

pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006).

Relaksasi Benson yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Pada teknik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam dua kali sehari.

Terapi relaksasi Benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama secara langsung. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Purwanto, 2005 dalam Datak, 2008).

Pelatihan relaksasi Benson dapat menimbulkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat sehingga akhirnya membuat seseorang menjadi tenang dan nyaman (Benson, 2000 dalam Guyton, 2007). Tujuan teknik relaksasi Benson menurut Soeharto (2009) diantaranya meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional, menurunkan intensitas nyeri, menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Prosedur Relaksasi Benson:

1. Usahakan situasi ruangan atau lingkungan relatif tenang
2. Ambil posisi tidur yang terlentang atau bisa duduk pada kursi, yang dirasakan paling nyaman
3. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.
4. Kendurkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut dan lanjutkan kesemua otot tubuh. Lemaskan kepala, leher dan pundak

dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan, tangan dan lengan, diulurkan, kemudian kendorkan dan biarkan terkulai wajar di sisi badan. Usahakan agar tetap rileks

5. Mulailah bernafas yang lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau kata sesuai keyakinan anda. Sebagai contoh anda menggunkan frase ya allah. Pada saat mengambil nafas seratu dengan mengucapkan Allah dalam hati. Sambil terus melakukan nomor 5 ini, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada Allah. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi yaitu ketenangan. Kata atau kalimat yang di ucapkan dapat diubah dan disesuaikan dengan keyakinan klien
6. Teruskan selama 15 menit, anda diperbolehkan membuka mata untuk melihat waktu tetapi jangan menggunakan alarm. Bila sudah selesai, tetap berbaring dengan tenang beberapa menit, mula-mula mata terpejam dan sesudah itu mata dibuka
7. Latihan ini dilakukan 1 hari sekali

Keuntungan relaksasi Benson menurut Kusnandar (2009), adalah sebagai berikut:

1. Ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
2. Tekanan dan ketegangan jiwa menjadi rendah
3. Detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah
4. Ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit
5. Tidur lelap
6. Kesehatan mental menjadi lebih baik
7. Daya ingat lebih baik
8. Meningkatkan daya berpikir logis
9. Meningkatkan keyakinan

G. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah melalui pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penatalaksanaannya dengan Relaksasi Benson untuk mengontrol menurunkan nyeri dismenore serta praktik pelaksanaan Relaksasi Benson pada 30 orang siswi di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya.

Pendidikan kesehatan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media LCD proyektor dan Booklet. Praktik Relaksasi Benson dilaksanakan dengan menggunakan metode demonstrasi dengan menggunakan media Laptop, pengeras suara, dan MP3 “Asmaul Husna”.

Prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu

1. Penentuan subyek (siswi) yang akan dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu siswi yang sudah menstruasi.
2. Menyampaikan gambaran kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Meminta subyek untuk mengisi kuesioner (pretest) dan mengkaji tingkat nyeri yang dialami
4. Memberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penatalaksanaannya, serta relaksasi benson.
5. Praktik bersama melakukan Relaksasi Benson
6. Meminta subyek untuk mengisi kuesioner posttest dan mengkaji ulang tingkat nyeri dismenore setelah intervensi melakukan relaksasi benson.

H. PROSES PELAKSANAAN DAN EVALUASI

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengajuan proposal pengabdian masyarakat ke Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Proposal Pengabdian Masyarakat kemudian dilakukan review oleh Reviewer Proposal Pengabdian Masyarakat yang diajukan dinyatakan diterima dan ditetapkan dengan surat keputusan Direktur Nomor HK. 02.03/I/0290/2022 tanggal 19 Januari 2022 Tentang Penetapan Tim Pelaksana dan Pakar Monitoring Evaluasi Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya Tahun 2022.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pengurusan izin dari Poltekkes Kemenkes ke tempat tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat. Surat pengajuan izin dari Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yaitu Nomor LB.02.03/4.4/0400/2022 tanggal 25 Januari 2022 ke Kepala Sekolah MTs Miftahul Jannah Palangka Raya. Permohonan izin mendapat respon dengan terbitnya surat dari Kepala MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya (Bapak Drs. Warsidi, MPd) dengan Nomor Surat 02/MTs.21.06.10/PP.2a/II/2022 tanggal 16 Februari 2021 perihal Izin Melaksanakan Pengabdian Masyarakat.

Ketua dan Tim Pelaksana kemudian melakukan survey awal dan diskusi dengan pihak sekolah (Kepala Sekolah, dan Guru pendamping) terkait dengan rencana kegiatan pengabdian masyarakat meliputi Topik Kegiatan, Tujuan, Sasaran, Rincian Kegiatan dan Teknis Pelaksanaan serta Waktu Pelaksanaan. Hasil diskusi disepakati sasaran kegiatan yaitu perwakilan siswi MTs kelas VII, VIII dan IX, masing-masing kelas 10 orang, dan waktu pelaksanaan bulan maret minggu pertama.

Acara puncak kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 5 Maret 2022. Kegiatan dimulai dan dibuka oleh MC pada pukul 09.00 WIB, kemudian dilanjutkan dengan sambutan Dosen Poltekkes selaku Penanggung Jawab Kegiatan Pengabdian Masyarakat dan sekaligus dengan resmi membuka kegiatan pengabdian masyarakat Acara kemudian dilanjutkan dengan doa bersama, Foto Bersama dan acara inti kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan inti pengabdian masyarakat dimulai pada pukul 09.15 WIB yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang dismenore dan upaya untuk mengatasi salah satunya dengan relaksasi Benson selama 30 menit, dan dilanjutkan dengan diskusi Tanya jawab selama 30 menit. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan praktik teknik relaksasi Benson bersama-sama dengan peserta pengabdian masyarakat selama 30 menit.

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan evaluasi oleh tim pelaksana terhadap peserta kegiatan yang meliputi pengisian kuesioner kejadian dismenore, dan pengetahuan peserta tentang dismenore. Evaluasi

pelaksanaan Relaksasi Benson dilaksanakan dengan format ceklist terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan cara melakukan relaksasi Benson

Evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ada dua macam yaitu evaluasi proses pendidikan kesehatan dan praktik relaksasi Benson serta evaluasi hasil. Evaluasi proses kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan mulai dari tahap persiapan sampai dengan pelaksanaan. Evaluasi pada tahap persiapan berupa penilaian terhadap kesiapan materi dan media (PPT, Booklet, Laptop, pengeras suara, dan MP3 “Asmaul Husna”.) yang akan digunakan untuk pendidikan kesehatan, kesiapan peserta (siswi MTs. Miftahul Jannah) dan kesiapan tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat (Pemateri, Fasilitator, Notulen, Observer, Sie dokumentasi, sie Konsumsi, Sie Souvenir, sie distribusi daftar hadir)

Evaluasi pada tahap pelaksanaan berupa penilaian terhadap proses pelaksanaan pendidikan kesehatan dan latihan/bimbingan melaksanakan relaksasi Benson dalam serta mendengarkan music. Secara umum kegiatan pendidikan kesehatan dan latihan relaksasi berjalan dengan baik dan lancar, peserta aktif dan antusias mengikuti kegiatan, peserta aktif bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan dipahami, dan mempraktikkan Relaksasi Benson dengan baik. Evaluasi juga dilaksanakan dengan pengisian kuesioner oleh peserta yaitu kuesioner kejadian dismenore, tingkat pengetahuan tentang dismenore, serta penilaian kemampuan peserta dalam melakukan relaksasi Benson dengan menggunakan form ceklist praktik relaksasi Benson.

Evaluasi hasil dinilai berdasarkan pencapaian tujuan dengan indikator yaitu kejadian dismenore yang dialami oleh siswi MTs., tingkat pengetahuan siswi tentang dismenore dan upaya untuk mengatasinya sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dan latihan Relaksasi Benson.

I. JADWAL KEGIATAN

Tabel 1 Jadwal kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan					
		Jan	Febr	Mar	Apr	Mei	Juni
1.	Penyusunan Proposal dan Pendataan peserta serta tempat kegiatan	√					
2.	Pengajuan proposal dan Seminar rencana kegiatan pengabdian masyarakat	√					
3.	Menyiapkan materi dan media yang digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat serta tim yang terlibat		√				
4.	Menyiapkan surat menyurat dan mengurus izin kegiatan pengabdian masyarakat		√				
5.	Survey Awal		√				
6.	Melaksanakan pendidikan kesehatan			√			
7.	Evaluasi			√			
8.	Penyusunan Laporan			√	√		
9.	Penjilidan laporan				√		
10.	Pengumpulan laporan					√	√

J. RENCANA ANGGARAN BELANJA

Tabel 2
Anggaran Biaya Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Kegiatan	Volume	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
1	Bahan Habis Pakai			
	a. Catridge Canon Hitam 810	1 Buah	250.000	250.000
	b. Catridge Canon Warna 811	1 Buah	295.000	295.000
	c. Flasdisk 32 Gb	1 Buah	120.000	120.000
2	ATK			
	a. Kertas Sidu A4 80 gr	2 Rim	53.000	106.000
3	Spanduk	1 Buah	70.000	70.000
4	Konsumsi			
	a. Pengurusan Izin (4 mahasiswa)	4 kotak	12.500	50.000
	b. Survey Awal (4 mahasiswa)	4 kotak	12.500	50.000
	c. Acara Puncak			
	- Snack (4 mhs, 30 peserta, 2 guru)	36 kotak	12.500	450.000
	- Nasi Kotak (4 mhs, 30 peserta, 2 guru)	36 kotak	25.000	900.000
	d. Evaluasi (4 mahasiswa)	4 kotak	12.500	50.000
5	Souvenir	30 Bh	20.000	600.000
6	Bahan Perlindungan Diri			
	a. Masker	1 Box	70.000	70.000
7	Penggandaan			
	a. Fotocopy Proposal	232 lembar	125	29.000
	b. Jilid Proposal	6 Buah	8.500	51.000
	c. Fotocopy Laporan	464 lembar	125	58.000
	d. Jilid Laporan	6 bh	8.500	51.000
8	Transport			
	a. Pengurusan Izin	4 org	50.000	200.000
	b. Survey awal	4 org	50.000	200.000
	c. Acara Puncak	4 org	50.000	200.000
	d. Evaluasi	4 org	50.000	200.000
Jumlah				4.000.000

K. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penatalaksanaanya melalui media PPT dan Booklet serta latihan melaksanakan Relaksasi Benson dengan menggunakan

media MP3 Music Asmaul Husna. Kegiatan secara umum berjalan dengan baik dan lancar, beberapa peserta sangat antusias terhadap kegiatan edukasi dan saat dilakukan latihan/praktik Relaksasi Benson. Hasil evaluasi kondisi peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan isian pada kuesioner kejadian dismenore dan tingkat pengetahuan tentang dismenore dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Kejadian Dismenore Remaja Putri
di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya Periode Maret 2022

No.	Kejadian Dismenore	Frekuensi	Persentase
1	Mengalami Dismenore	14	46,67
2	Tidak Mengalami Dismenore	16	53,33
	Jumlah	30	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswi di MTs Miftahul Jannah Palangka Raya tidak mengalami dismenore yaitu 16 orang (53,33%) dari 30 orang siswa.

Tabel 4
Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Remaja Putri
di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya Periode Maret 2022

No.	Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	4	13,33	11	36,67
2	Cukup	9	30,00	16	53,33
3	Kurang	17	56,67	3	10,00
	Jumlah	30	100	30	100

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa siswi di MTs Miftahul Jannah Palangka Raya sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar tingkat pengetahuan tentang dismenore berada pada tingkat kurang yaitu 17 orang (56,67%) dari 30 orang siswa. Tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan cukup sebanyak 16 orang (53,33%) dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 11 orang (36,67%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan pencegahannya.

Tabel 5

Gambaran Pelaksanaan Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Dismenore
Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya Periode Maret 2022

No.	Prosedur Relaksasi Benson	Siswa																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Mengambil posisi tidur duduk di kursi, dengan posisi paling nyaman																														
2.	Memejamkan mata dengan pelan																														
3.	Mengendurkan otot-otot dengan rileks mulai dari kaki, betis, paha, perut dan semua otot-otot yang ada di tubuh.																														
4.	Lemaskan kepala, leher dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan, tangan dan lengan, diulurkan, kemudian kendorkan dan biarkan terkulai wajar di sisi badan. Usahakan agar tetap rileks																														
5.	Mulailah bernafas yang lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati kata-kata yang dapat memunculkan semangat																														

No.	Prosedur Relaksasi Benson	Siswa																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	seperti Allahu Akbar, Allah Maha Besar, Maha Pengasih dan Penyayang, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada Allah.																														
6.	Teruskan selama 3 kali menit,																														
7.	Buka mata secara perlahan dan tarik nafas dalam.																														

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa semua remaja putri (siswi) MTs Miftahul Jannah yang berjumlah 30 orang dapat melaksanakan tindakan Relaksasi Benson untuk mengatasi Dismenore

L. KESIMPULAN DAN SARAN

Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari. Dismenore dapat memberikan berbagai dampak baik bagi remaja putri berupa aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, serta kehilangan konsentrasi di sekolah. Dismenore dapat diatasi salah satunya dengan Relaksasi Benson, yaitu suatu teknik relaksasi yang merupakan penggabungan antara teknik respon relaksasi dengan sysem keyakinan individu/*faith factor* (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai sikap.

Pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya, didapatkan hasil:

1. Sebagian besar siswi di MTs Miftahul Jannah Palangka Raya tidak mengalami dismenore yaitu 16 orang (53,33%) dari 30 orang siswa.
2. Peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan pencegahannya yaitu Siswi di MTs Miftahul Jannah Palangka Raya sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar tingkat pengetahuan tentang dismenore berada pada tingkat kurang yaitu 17 orang (56,67%) dari 30 orang siswa. Tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan cukup sebanyak 16 orang (53,33%) dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 11 orang (36,67%).
3. Semua remaja putri (siswi) MTs Miftahul Jannah yang berjumlah 30 orang dapat melaksanakan prosedur tindakan Relaksasi Benson dengan baik untuk mengatasi Dismenore

Pendidikan kesehatan tentang dismenore dan cara mengatasinya dengan Relaksasi Benson terbukti bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan siswi, oleh sebab itu diharapkan pendidikan kesehatan ini tetap terus diberikan kepada para siswi dan juga Relaksasi Benson dapat digunakan sebagai salah satu alternative untuk mengatasi nyeri dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Epidemiology of dysmenorrhea among secondary-school students in Northern Saudi Arabia. *J Egypt Public Health Assoc.* 91(3),115-119
- Afiyanti, Y., & Pratiwi, A. (2016). *Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi Perempuan*. Jakarta: Rajawali Pers Raja Grafindo Persada.
- Agarwal, A. K. & Argarwal, A. (2010). A study of dysmenorrhea during menstruation in adolescent girls. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(1). 159-164. doi : 10.4103/0970-- 0218.62586.
- Al-Kindi, R. dan Al-Bulushi, A. (2011). Prevalence and Impact of Dysmenorrhoea among Omani High School Students. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 11(4). 485-491.
- Ameade, E. P. K., Amalba. A. and Mohammed, B. S. (2018). Prevalence of dysmenorrhea among University students in Northern Ghana; its impact and management strategies. *BMC Women's Health*. 18(39).1-9. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0532-1>.
- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Astuti, E. P. & Noranita, L. (2016). Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas VII SMP. *Journal Ilmu Kebidanan* 1(3), 58-64.
- Banikarim, C., Chacko, M. R., & Kelder, S.H. (2000). Prevalence and impact of dysmenorrhea on Hispanic female adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*.154(12).1226–1229. doi:10.1001/archpedi.154.12.1226
- Batubara, J. RL. (2012). Adolescent Development (Perkembangan Remaja. *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29.
- Chen L, Tang L, Guo S, *et al.* (2019) Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls: a cross- sectional study. *BMJ Open*. 1-9 doi:10.1136/ bmjopen-2018-026813.
- Cheng, H. & Lin Y. (2011). Selection and efficacy of self-mangement strategies for dysmenorrhea in young Taiwanese women. *J Clin Nurs*. 20(7-8).1018–1025. doi:10.1111/j. 13652702.2010.03363.x.

- De Sanctis, V., Soliman, A.T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Soliman, R., dan El Kholy, M. (2017). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different country. *Acta Biomed.* 87(3):233-246.
- Febriani, D., Ariani, D., dan Kusumastuty, I. (2018). Pengaruh Konsumsi Susu Sapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Jurusan Keperawatan di SMKN 2 Malang. *Journal of Issues in Midwifery.* 2(2).20-33.
- Farotimi, A. A., Esike,J., Nwozichi, C. U., Ojediran, T. D. & Ojewole, F.O. (2015). Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea among Female Students of a Private University in Ogun State, Nigeria. *ournal of Basic and Clinical Reproductive Sciences.* 4(1). 34-37. DOI: 10.4103/2278-960X.153524
- Gagua, T., Tkeshelashvili, B., & Gagua, D. (2012). Primary dysmenorrhea : prevalence in adolescent population of Tbilisi, Georgia and risk factor. *J Turkish-German Gynecol Assoc*; 13 : 162-8. doi: [10.5152/jtgga.2012.21](https://doi.org/10.5152/jtgga.2012.21)
- Gumanga, S. K. dan Kwame-Aryee, R. A. (2012). Menstrual characteristics in some adolescent girls in Accra, Ghana.*Ghana Medical Journal.* 46(1).3-7.
- Gustina, Tina. 2015. *Hubungan Antara Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMKN 4 Surakarta.* Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/38652/17/NASKAH%20PUBLIKASI.oke.tina.pdf>
- Hadikasari, C., A., A. (2015). Hubungan anemia, status gizi, olahraga dan pengetahuan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Midwiferia.* 1(1). 31-43.
- Hailemeskel, S., Demissie, D., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female university students in ethiopia. *International Journal Womens Health. Dovepress.* 8.489-496. doi: [10.2147/IJWH.S112768](https://doi.org/10.2147/IJWH.S112768)
- Hendrik, H. (2006). *Problema haid: Tinjauan syariat islam dan medis.* Jakarta: Tiga Serangkai.
- Iswari, D. P. (2014). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswi PSIK FK UNUD. *Jurnal Keperawatan FK UNUD.* 2(3). ISSN 2303-1298.
- Juliana. (2018). Determinan dismenorea di sman 2 bagan sinembah kabupaten rokan hilir. *Jurnal Endurance,* 3(1). 61-68.

- Kural, M., Noor, N. N., Pandit, D., Joshi, T., Patil, A. (2015). Menstrual Characteristics And Prevalence Of Dysmenorrhea In College Going Girls. *J Family Med Prim Care*. 4(3). 426–431. doi: [10.4103/2249-4863.161345](https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345)
- Kusmiran, E. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, H., Metusala, J., & Suryanto, D. Y. (2010). Gambaran dismenore pada remaja putri sekolah menengah pertama di Manado, *Sari Pediatri*, 12(2).99-102.
- Lu, I-Chen. (2010). Dysmenorrhea and related factors in Taiwanese adolescent girls. The Dissertation. Retrieved from: <https://repositories.lib.utexas.edu/bitstream/handle/2152/ETD-UT-2010-05-1198/LU-DISSERTATION.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ogunfowokan, A. A., & Babatunde, O.A. (2010). Management of primary dysmenorrhea by school adolescents in ILE-IFE, Nigeria. *SAGE Journals. The Journal Of School Nursing*, 26, 131-136. doi: 10.1177/1059840509349723.
- Peje'ic, A., & Jankovic', S. (2016). Risk Factors for Dysmenorrhea Among Young Adult Female University Students, 52(1), 98–103. <https://doi.org/10.4415/ANN>
- Potur, D.C., Bilgin, N. C., dan Komurcu, N. (2014). Prevalence of dysmenorrhea in university students in Turkey: effect on daily activities and evaluation of different pain management methods. *Pain Manag Nurs*. 15(4):768-77. doi: 10.1016/j.pmn.2013.07.012.
- Prayitno, S. (2014). *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pundati, T. M., Sistiarani, C. & Hariyadi, B. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa semester VIII universitas jenderal soedirman purwokerto, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1).40-48.
- Putrie, C. M. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenorea pada Siswa di SMP N 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Retrived from: http://eprints.ums.ac.id/30517/2/02._ARTIKEL_PUBLIKASI.pdf

- Ramadani, A. N. (2014). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMPN 2 Demak. Retrieved from: <https://docplayer.info/30730383-Hubungan-kebiasaan-olahraga-dengan-kejadian-dismenore-pada-siswi-di-smp-n-2-demak-tahun-2014.html>.
- Trisnawanti, N. (2015). Analisis hubungan faktor stres dan aktivitas olahraga dengan kejadian dismenore pada siswi di sekolah menengah atas negeri 1 Natar Lampung selatan. *Jurnal Dunia Kesmas*, 4(3).137-144.
- Utami, A. N., Ansar, J., & Sidik, D. *Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea pada remaja putri SMANI Kahu Kabupaten Bone*. Retrieved from: <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5523/jurnal.pdf;sequence=1>
- WHO. (2012). *World Health Statistic 2012*. Geneva: WHO Library.
- Widjanarko, B. (2006). *Tinjauan Terapi Pada Dismenore Primer*. Majalah Kedokteran Damianus. Vol.5. No.1 Januari
- Wulandari, A. , Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *JOM FKp*. 5(2), 468-476.
- Yasir, S., Kant, B., dan Dar, M. F. (2014). Frequency of dysmenorrhoea, its impact and Management strategies adopted by medical students *J Ayub Med Coll Abbottabad*. 26(3).349-352.

**BIODATA KETUA TIM PELAKSANA
PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Identitas Diri

Nama : Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep., Sp.Kep. Mat.
 NIP : 197904062001122003
 Tempat/Tanggal Lahir : Tumpang Laung, 6 April 1979
 Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
 Pangkat / Golongan : Penata / IIIc.
 Alamat Email : Aidaparyanto@yahoo.co.id
 Alamat Rumah : Jl. Menteng XXI No. 29 B. Palangka Raya

2. Pendidikan Formal

No.	Perguruan Tinggi	Tempat	Tahun Lulus
1.	D III Keperawatan	Akper Depkes Palangka Raya	2000
2.	S1 Keperawatan	Universitas Diponegoro Semarang	2008
3.	Ners Keperawatan	Universitas Diponegoro Semarang	2009
4.	S2 Keperawatan	Universitas Indonesia Depok	2015
5.	Spesialis Keperawatan	Universitas Indonesia Depok	2017

3. Publikasi/Karya Ilmiah

No.	Judul Karya Ilmiah	Jenis	Tahun
1.	Paket Pendidikan Kesehatan Dan Teknik Relaksasi Menurunkan Postpartum Blues Pada Ibu Pasca Bedah Sesar	Jurnal Forum Media Kesehatan Volume VII Nomor 1 2017, p-ISSN 2087-9105	2017
2.	Relaksasi Benson Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya	Jurnal Pengabdianmu, Jurnal Ilmiah Pengabdian Masyarakat Volume 4 Issue 1 Maret 2019	2019
3.	Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Palangka Raya	Jurnal Surya Nedika Volume 5 No. 2 Februari 2020	2020

No.	Judul Karya Ilmiah	Jenis	Tahun
4.	Penerapan Teori Comfort Kolcaba dan Selfe Care Orem Pada Pasca Bedah Sesar Primipara	Jurnal Surya Nedika Volume 6 No. 1 Agustus 2020	2020
5.	The Relationship Of Family Support With The Liveliness Of The Following Gymnastic In Patient With Diabetes Mellitus Tipe Dua Di Club Prolanis Diamen Barigas BPJS Office Palangka Raya	IJHP International Jurnal Of Health and Pharmaceutical Vol. 2 No. 1 (2022): February 2022 DOI: https://doi.org/10.51601/ijhp.v2i1 Published: 2022-02-27	2022

4. Pengabdian Pada Masyarakat

No.	Judul Karya Ilmiah	Jenis	Tahun
1.	Penatalaksanaan Gangguan Menstruasi di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya	Lokal	2017
2.	Monitoring Gula Darah Mandiri dan Perawatan Kaki Diabetik di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut	Lokal	2017
3.	Relaksasi Benson Untuk Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya	Lokal	2018
4.	Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ceramah dan Pemberian Booklet Untuk Meningkatkan Perilaku Vulva Hygiene di MTs. Darul Ulum Palangka Raya	Lokal	2019
5.	Edukasi Penatalaksanaan Protokol Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Di Madrasah Aliyah Miftahul Jannah Palangka Raya	Lokal	2020
6.	Paket Pendidikan Kesehatan Dan Relaksasi Untuk Mencegah Kejadian Postpartum Blues Ibu Pasca Bedah Sesar	Lokal	2021

5. Pengalaman Penelitian

No.	Judul Karya Ilmiah	Tahun
1.	Efektifitas Paket Pendidikan Kesehatan dan Teknik Relaksasi Terhadap Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pasca bedah Sesar.	2015

No.	Judul Karya Ilmiah	Tahun
2.	Hubungan Keyakinan Diri Dan Aktivitas Perawatan Mandiri Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya	2017
3.	Pengaruh pendidikan kesehatan dengan booklet terhadap pengetahuan siswa di MTs. Palangka Raya	2018
4.	Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya	2019

Pernyataan: Dengan ini saya menyatakan bahwa informasi yang saya tulis menerangkan keadaan, kualifikasi dan pengalaman saya yang sesungguhnya.

Palangka Raya, 30 April 2022

Yang membuat Pernyataan

Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep., Sp. Kep.Mat

FORMAT PENILAIAN USULAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Identitas

1. Judul : Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi Benson Menurunkan Dismenore pada Remaja Putri di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya
2. Ketua Tim Pengusul : Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep., Sp. Kep.Mat.
3. Bidang Ilmu : Keperawatan
4. Jumlah Anggota : 5 Orang
5. Biaya yang disetujui : Rp. 4.000.000,-

No	KRITERIA	ACUAN PENILAIAN	BOBOT (%)	SKOR	NILAI (bobot x skor)
1	Masalah yang ditangani	Judul Pendahuluan Tinjauan Pustaka Perumusan Masalah	25	5	125
2	Tujuan dan Manfaat	Tujuan Manfaat	20	5	100
3	Bentuk Kegiatan (metode) yang dilaksanakan	Pemecahan Masalah Khalayak Sasaran Strategis Keterkaitan, Metode Kegiatan	25	4	100
4	Evaluasi	Rancangan Evaluasi	10	5	50
5	Fisibilitas Penerapan	Rancangan dan Jadwal Organisasi Pelaksana Rancangan Belanja Lain-lain	20	5	100
JUMLAH			100		475

Catatan:

Skor: 1,2, 4, atau 5 (1 = sangat kurang, 2 = kurang, 4 = baik, 5 = sangat baik)

Nilai diterima: > 350

Hasil Penilaian: **Diterima / Ditolak*** (coret salah satu)

Saran rekomendasi: Perlu melengkapi keterkaitan antara bidang pengabdian masyarakat dengan bidang ilmu pelaksana kegiatan.

Palangka Raya, 26 April 2022

Reviewer,

Prof. Dr. Liswara Neneng, M.Si.
NIP. 19680128 199403 2 002

JUSTIFIKASI ANGGARAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

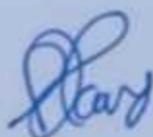
Judul : Pendidikan Kesehatan Dan Relaksasi Benson Menurunkan Dismenore Pada Remaja Putri
Di MTs. Miftahul Jannah Palangka Raya

No.	Kegiatan	Justifikasi	Volume	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)
1.	Bahan Habis Pakai				
	a. Bahan komputer	Catridge canon Hitam 810	1 Bh	250,000	250,000
		Catridge canon Warna 811	1 Bh	295,000	295,000
		Flasdisk 32 Gb	1 Bh	120,000	120,000
	b. ATK	Kertas Sidu A4 80 gr	2 Rim	53,000	106,000
		Pulpen	4 Buah	3,500	14,000
	c. Spanduk	Spanduk	1 Bh	70,000	70,000
	d. Konsumsi	Pengurusan Izin (4 mahasiswa)	4 Oh	12,500	50,000
		Survey Awal (4 Mahasiswa)	4 Oh	12,500	50,000
		Snack Acara Puncak (4 mahasiswa+30 Peserta+ 2 Guru)	36 Oh	12,500	450,000
		Makan Siang Acara Puncak (4 mahasiswa+30 Peserta+ 2 Guru)	36 Oh	25,000	900,000
		Evaluasi (4 mahasiswa)	4 Oh	12,500	50,000
	e. Souvenir	Alat Tulis	30 Bh	20,000	600,000
	f. APD	Masker	1 Box	70,000	70,000
	g. Penggandaan	Fotocopy Proposal	200 Lbr	150	30,000
		Jilid Proposal	5 Bh	10,000	50,000
		Fotocopy Laporan	300 Lbr	150	45,000
Jilid Laporan		5 Bh	10,000	50,000	
2.	Transport	Pengurusan Izin (4 mahasiswa)	4 Oh	50,000	200,000
		Survey Awal (4 Mahasiswa)	4 Oh	50,000	200,000
		Acara Puncak (4 Mahasiswa)	4 Oh	50,000	200,000
		Evaluasi (4 mahasiswa)	4 Oh	50,000	200,000
Jumlah					4,000,000

Palangka Raya,

2022

Koordinator Pengabdian Masyarakat
Poltekkes Kemenkes Palangka Raya



Destinady Kadiser Miden, S.Kep, MKM
NIP 199412292020121006

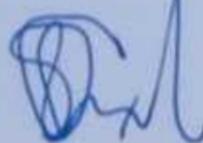
Ketua Pelaksana



Ns. Aida Kusnaningsih, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP 19790406 200112 2 003

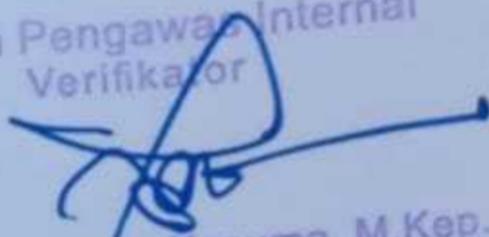
Mengetahui

Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

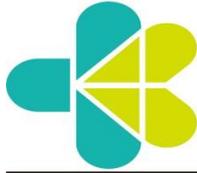


Ns. Christine Aden, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP 197204141995022001

Satuan Pengawas Internal
Verifikator



Ns. Wijaya Atmaja Kasuma, M.Kep.
NIP: 19781206 200112 1 001



KEPUTUSAN DIREKTUR POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
NOMOR : HK.02.03/I/0290/2022
TENTANG
PENETAPAN TIM PELAKSANA DAN PAKAR MONITORING EVALUASI
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA TAHUN 2022
DIREKTUR POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA

- Memperhatikan : 1. Bahwa untuk ketertiban dan kelancaran pelaksanaan kegiatan Monev Pengabmas Dosen 2022 perlu ditunjuk Peserta dan Tim Pakar Reviewer,
2. Bahwa untuk itu perlu ditetapkan dengan Keputusan Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.
- Mengingat : 1. Undang-undang No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan;
2. Undang-undang nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-undang nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no. 39 tahun 1995 tentang Penelitian dan Pengembangan Kesehatan;
5. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 37 tahun 2009 tentang Dosen;
6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standard Nasional Pendidikan Tinggi;
7. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: HK.02.03/I.2/06284/2014 Tanggal 23 April 2014 tentang Perubahan Ketiga atas Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor: HK.02.03/I.2/08810/2013 tentang Petunjuk Teknis Organisasi dan Tatalaksana Politeknik KesehatanKemenkes;
8. Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No.507/E/O/2013 tanggal 21 Oktober 2013 Perubahan atas SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no.355/E/O/2012 tanggal 10 Oktober 2012 tentang Alih Bina Penyelenggaraan Program Studi yang diselenggarakan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan dari Kementerian Kesehatan kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan;
9. Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi RI no. 46 tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi no. 17 tahun 2013 tentang Jabatan Fungsional Dosen dan angka kreditnya;

10. Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi edisi IX, Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi dan Kebudayaan 2013;
11. Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi edisi IX, Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi dan Kebudayaan 2018;
12. Pedoman Pengabdian Kepada Masyarakat Pendidikan Tenaga Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Badan PPSDM Kesehatan Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan 2014

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
Pertama :
Kedua :
Ketiga :
Keempat :
- : Nama-nama yang tercantum dalam lampiran surat keputusan ini ditetapkan Sebagai Peserta dan Tim Pakar Monev Pengabmas Dosen Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Tahun 2022.
- : Dalam melaksanakan tugas Peserta dan Tim Pakar Monev Pengabmas Dosen Poltekkes Kemenkes Palangka Raya Tahun 2022 bertanggung jawab kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- : Segala aspek keputusan ini akan dibebankan pada Dana DIPA Nomor: DIPA-024.12.2.637571/2022 tanggal 17 November 2021 di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya Tahun Anggaran 2022.
- : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dan apabila dikemudian hari ada kekeliruan dalam penetapannya akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Palangka Raya
Pada Tanggal : 19 Januari 2022



Tembusan disampaikan kepada yth :

1. Kepala Badan PPSDM Kesehatan Kemenkes RI. di – Jakarta.
Cq. Sekretaris Badan PPSDM Kesehatan Kemenkes RI di- Jakarta.
2. Kepala Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Badan PPSDM Kesehatan Kemenkes RI di- Jakarta.
3. Arsip

Lampiran : Surat Keputusan Direktur
 Nomor SK : HK.02.03/I/0290/2022
 Tanggal : 19 Januari 2022

**REKAP DATA PENGABMAS
 DOSEN JURUSAN KEPERAWATAN**

NO.	JUDUL PENGABMAS	NAMA DOSEN	NAMA MAHASISWA	BIAYA/ANGGARAN
1.	Penguatan 5M Dan Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Remaja Di Masa Pandemi Covid 19	1. Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep.,M.Kep. NIDN : 4007097601 2. Ns. Agnes Dewi A, M.Kep.Sp.Kep.Kom. NIDN : 4016068001	1. Siti Ajizah NIM.PO 6220119431 2. Tyo Mardyanto NIM PO.6220119435	Rp. 4.000.000,-
2.	Pemberdayaan Keluarga terhadap Luka Perineum Ibu dengan Post Partum melalui Pembentukan "Support Family Group" di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya	1. Berthiana.T, S.Pd, M.Kes NIDN : 4029125901 2. M. Sabriannur, SKM 3. Meity K. Mewo SST	1. Ariandi Gunawan NIM: PO.62.20.1.19.402 2. Julia Putri NIM: PO.62.20.1.19.413	Rp. 4.000.000,-
3.	Pencegahan Dan Pengendalian Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya	1. Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep.,M.Kep. NIDN : 4026018101 2. Ns. Aida K, S.Kep, Sp.Kep.Mat. NIDN : 4006047601	1. Monica Elenia Cristiani Putri NIM: PO.62.20.1.19.421 2. Ariandi Gunawan NIM: PO.62.20.1.19.402 3. Christine Feberta Atuh NIM: PO.62.20.1.19.403	Rp. 4.000.000,-
4.	Perangi Perundungan ! Identifikasi pelaku dan perilaku perundungan pada remaja serta pencegahannya	1. Ns. Fetty Rahmawaty, S.Kep.M.Kep. NIDN : 4005117601 2. Fina Ratih Wira Putri Fitri Yani, M.Sc NIDN. 4018068501	1. Siti Najiroh NIM. PO.62.20.1.19.432 2. Rini NIM. PO.62.20.1.19.427 3. Lala Kristina Yantie NIM. PO.62.20.1.20.127	Rp. 4.000.000,-
5.	Edukasi Keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup Anggota Keluarga pasca menderita covid-19 di wilayah kerja puskesmas kalampangan	1. Ns. Agnes Dewi Astuti, .Kep.Sp.Kep.Kom. NIDN : 4016068001 2. Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep.,M.Kep. NIDN : 4007097601	1. Vanessa 2. Wanda 3. Sulis	Rp.4.000.000,-
NO.	JUDUL PENGABMAS	NAMA DOSEN	NAMA MAHASISWA	BIAYA/ANGGARAN
6.	Penguatan Kontrol Diri Penyintas Narkoba	1. Dr. Yeyentimalla, S.Kep., Ns., M.Si. NIDN : 4011017402	1. Alyanur Fadia PO6220120112	Rp. 4.000.000,-

			4. Suci Ima Putri NIM : PO.62.20.1.18.074 5. Yudi Wibowo Eskasenda NIM : PO.62.20.1.18.120	
18.	Penatalaksanaan Psikoedukasi Pada Lansia Dengan Perubahan Konsep Diri Akibat Proses Menua	1. Ns. Syam'ani, M.Kep NIDN : 4025027901 2. Ns. Wijaya Atmaja Kasuma, S.Kep., M.Kep NIDN : 4006127801	1. Etدا Sepriyono 2. Yulia 3. Nuraini Puspitasari 4. Jessie	Rp. 4.000.000
19.	Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Dalam Pendampingan Terapi Okupasi Kesehatan Jiwa	1. Ns. Missesa, M.Kep., Sp.Kep.J NIDN : 4016028001 2. Ns. Nusni, S.Kep	1. Christina Eka Yulianti/ NIM.PO.62.20.1.19.49	Rp. 4.000.000
20.	Edukasi Kesehatan Pada Keluarga Yang Merawat Klien Pasca Stroke Di Rumah Menggunakan Mirror Therapy Dan Flash Card	1. Ns. Maria M.Purba, S.Kep., M.Med.Ed NIDN : 4025128601 2. Ns. Christine Aden, M.Kep., SpKepMat NIDN : 4014047202 3. Ns. Novina., S.Kep., M.Kep	1. Anjela:(Nim: PO.62.20.1.19.002) 2. Wanda Wulandari (Nim: PO.62.20.1.19.037) 3. Bertha Riani (Nim: PO.62.20.1.19.048)	Rp. 4.000.000
NO.	JUDUL PENGABMAS	NAMA DOSEN	NAMA MAHASISWA	BIAYA/ANGGARAN
21.	Pendidikan Kesehatan tentang Protokol Kesehatan 5M pada Siswa SMA di Kota Palangka Raya Raya	1. Untung Halajur, S.Pd., M.Kes NIDN : 4018126501 2. Dr.Yeyentimala, S.Kep., Ns., M.Si. NIP : 197401111992022001	1. Henuriadi NIM. PO.62.20.1.20.012 2. Yetro Valentino NIM. PO.62.20.1.20.028	Rp. 4.000.000
22.	Pendidikan Kesehatan dan Relaksasi Benson Menurunkan Dismenore pada Remaja Putri di MTS. Miftahul Jannah Palangka Raya	1. Ns. Aida Kusnaningsih, S.Kep, Sp.Kep.Mat. NIDN : 4006047601 2. Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep.,M.Kep. NIDN : 4026018101	1. Christine Febertha Atuh (NIM PO6220119403), 2. Safira Insan Brilianty (NIM PO6220119429) 3. Monika Afriliana (NIM PO6220120130) 4. Nayu Pariyati (NIM PO6220120133)	Rp. 4.000.000

	Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi	2. Maria Magdalena Purba NIDN: 4025128601 3. Ns. Novina., S.Kep., M.Kep	2. Arniyunia (Nim: PO.62.20.1.20.004) 3. Chaca Putri Angelin (Nim:PO.62.20.1.20.007)	
--	---	--	---	--

Palangka Raya, 19 Januari 2022

Direktur,



DHINI



YAYASAN MIFTAHUL JANNAH

MADRASAH TsANAWIYAH MIFTAHUL JANNAH PALANGKA RAYA

TERAKREDITASI "B"

NPSN : 69734313 NSM : 121262710004 Email : mts.mijanps.pky@gmail.com Instagram : [@mts_mijanpsy](https://www.instagram.com/mts_mijanpsy)

Alamat : Jalan Pantai Cemara Labat I RT 02, RW 01 Pahandut Seberang

SURAT PEMBERIAN IZIN PENGABDIAN MASYARAKAT

Nomor : 02./ MTs.21.06.10. /PP.2-a/II /2022

Berdasarkan surat dari POLTEKKES KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA

Nomor : IB.21.03/4.4/8218//2022 tanggal 16 Februari 2022 Perihal mohon Izin Pengabdian Masyarakat, Maka bertanda tangan dibawah ini, Kepala MTs Miftahul Jannah Palangka Raya memberikan izin untuk Pengabdian Masyarakat kepada :

NO	NAMA	NIDN/ NIM
1	N.s AIDA KUSNANINGSIH,M.Kep.Sp.Kep.Mat.	4006047601
2	Ns. ALFEUS MANUNTUNG, M.Kep	4026018101
3	CHRISTINE FEBERTHA ATUH	PO6220119403
4	SAFIRA INSAN BRILIANTY	PO6220119429
5	MONIKA AFRILIANA	PO6220120130
6	NAYU PARIYATI	PO6220120133

JUDUL PENGABDIAN MASYARAKAT : "PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI BENSON MENURUNKAN DISMENORE REMAJA PUTRI DI MTs MIFTAHUL JANNAH PALANGKA RAYA"

Demikianlah Surat ini diberikan yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 16 Februari 2022

Kepala MTs Miftahul Jannah



Drs. Warsidi, M.Pd

NP. 196701121994021001



YAYASAN MIFTAHUL JANNAH

MADRASAH TsANAWIYAH MIFTAHUL JANNAH PALANGKA RAYA

TERAKREDITASI "B"

NPSN : 69734313 NSM : 121262710004 Email : mts.mijanps.pky@gmail.com Instagram : @mts_mijanpky

Alamat : Jalan Pantai Cemara Labat I RT 02, RW 01 Pahandut Seberang

SURAT KETERANGAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Nomor : 02./ MTs.21.06.10. /PP.2-a/III /2022

Berdasarkan surat dari POLTEKKES KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA

Nomor : LB.02.03/4.4/0400//2022 tanggal 25 Januari 2022 Perihal mohon Izin Pengabdian Masyarakat, Maka yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala MTs Miftahul Jannah Palangka Raya menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

NO	NAMA	NIDN/ NIM
1	N.s AIDA KUSNANINGSIH,M.Kep.Sp.Kep.Mat.	4006047601
2	Ns. ALFEUS MANUNTUNG, M.Kep	4026018101
3	CHRISTINE FEBERTHA ATUH	PO6220119403
4	SAFIRA INSAN BRILIANTY	PO6220119429
5	MONIKA AFRILIANA	PO6220120130
6	NAYU PARIYATI	PO6220120133

telah melaksanakan Pengabdian Masyarakat di MTs Miftahul Jannah Terhitung mulai tanggal 16 Februari s/d 10 Maret 2022 Dengan Judul : "PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI BENSON MENURUNKAN DISMENORE REMAJA PUTRI DI MTs MIFTAHUL JANNAH PALANGKA RAYA"

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 12 Maret 2022

Kepala MTs Miftahul Jannah

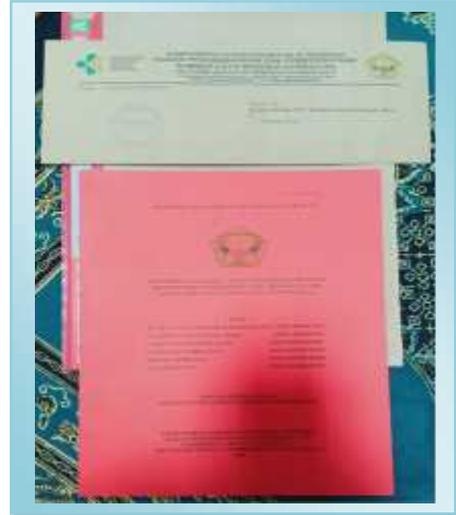


Drs. Warsidi, M.Pd

NIP. 196701121994021001

FOTO/DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT TAHUN 2022

JUDUL : **PENDIDIKAN KESEHATAN DAN RELAKSASI BENSON MENURUNKAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI MTs. MIFTAHUL JANNAH PALANGKA RAYA**

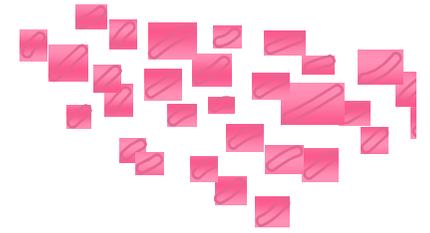






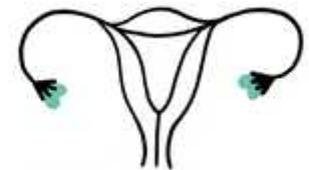
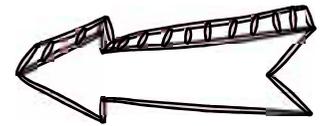
DISMENORE

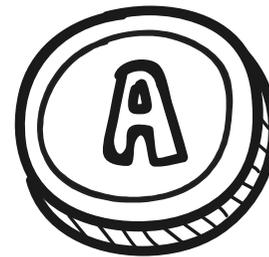
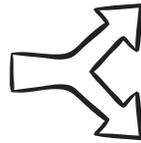
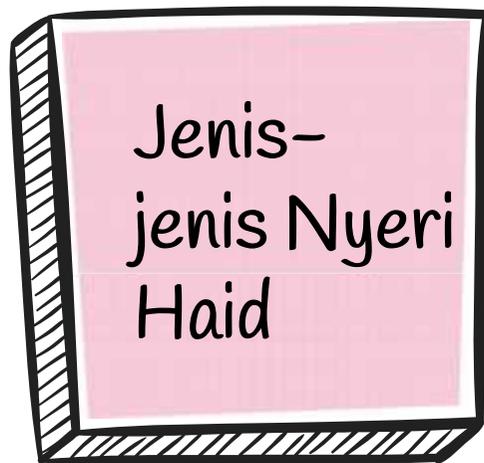
(NYERI HAID)



Apakah Nyeri Haid itu?

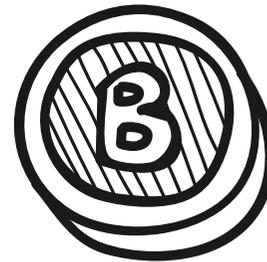
Nyeri Haid (Dismenore) adalah suatu keadaan mengalami nyeri saat haid/menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena rasa nyeri yang dirasakan.





Nyeri Haid Primer

Nyeri Haid yang dialami oleh perempuan remaja pada 6 bulan sampai 2 tahun setelah periode menarche (haid pertama kali)



Nyeri haid Sekunder

Nyeri haid sekunder yaitu nyeri yang dialami oleh perempuan yang mengalami endometriosis, infeksi panggul, mengalami penyempitan atau stenosis pada mulut rahim, kanker uterus dan ovarium atau perempuan akseptor KB.

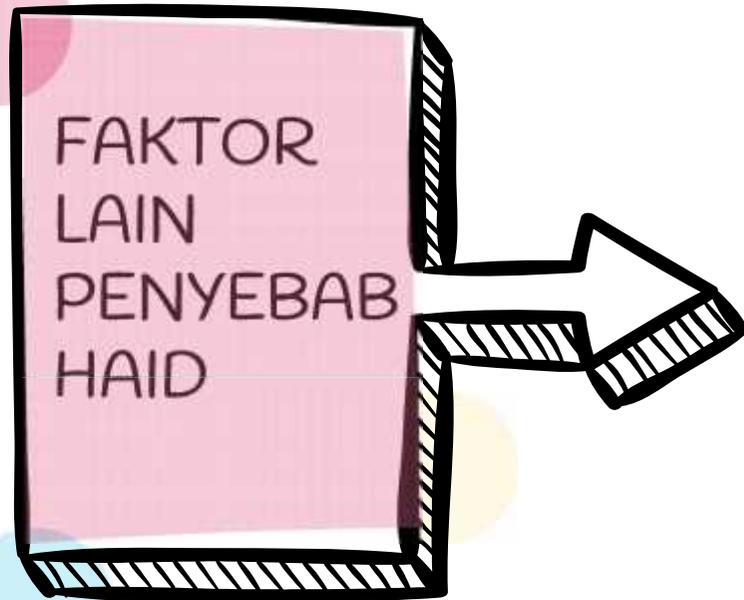
PENYEBAB NYERI HAID

01

Nyeri Haid Primer disebabkan oleh kelebihan hormone prostaglandin pada jaringan endometrium (dinding rahim)

02

Nyeri Haid Sekunder
Memiliki sebab penyakit khususnya yang berkaitan dengan adanya gangguan pada rongga panggul seperti adanya tumor jinak, endometriosis, infeksi menular seksual, kista ovarium, pengguna IUD



Kurangnya hormon
progesterone
Peningkatan hormon
prolaktin
Peningkatan hormon
prostaglandin,
Asupan makanan yang tidak
adekuat
Masalah psikososial.
Asupan tinggi lemak
Stres
merokok

Tanda dan Gejala



1. Rasa sakit pada pinggang, atau kram perut dan pada daerah suprapubik.
2. Anoreksia (tidak ada nafsu makan)
3. Kelemahan
4. Pusing dan sakit kepala
5. Mual kadang muntah
6. Diare
7. Penurunan konsentrasi, mengantuk
8. Emosi labil



AKIBAT DISMENORE



- Penurunan kualitas hidup
- Penurunan prestasi dan kemampuan belajar.
 - Tidak turun ke sekolah, ke tempat kerja
 - Penurunan produktivitas
- Terganggunya hubungan dengan orang lain.



Sindrom Premenstrual

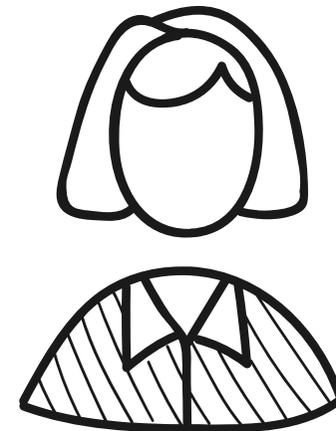
Syndrom premenstrual adalah kumpulan gejala ketidaknyamanan fisik atau nyeri dan memiliki siklus kekambuhan saat menstruasi.

Ketidaknyaman dapat dialami selama 7-10 hari sebelum menstruasi dan berakhir setidaknya 3 hari saat menstruasi. Gejala ketidaknyaman meliputi nyeri di daerah pinggang edema, perut terasa penuh atau gejala begah pada perut, bengkak pada kaki, payudara tegang, sakit kepala, emosi labil (mudah tersinggung, penurunan konsentrasi)



1. Kompres perut menggunakan handuk dibasahi air hangat atau menggunakan botol air hangat.
2. Mandi air hangat, dapat juga mandi menggunakan aromaterapi untuk menenangkan diri.
3. Makan makanan selagi hangat, misalnya sup hangat.
4. Minum minuman yang hangat misalnya air jahe hangat.

CARA MENGATASI NYERI HAID



Cara mengatasi Nyeri Haid



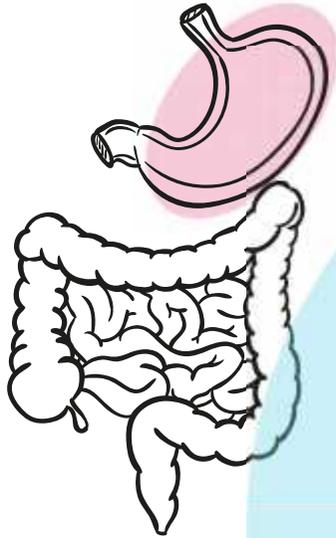
5. Hindari makanan dan minuman yang dingin seperti es krim.
6. Hindari minuman beralkohol, kopi, dan coklat.
7. Hindari merokok
8. Makan makanan kaya karbohidrat, sayur-sayuran dan buah-buahan, rendah garam dan lemak
9. Perbanyak makan makanan yang mengandung vitamin E, vitamin B6, kalsium, magnesium, dan minyak ikan.
10. Tidur yang cukup (6-8 jam/hari)



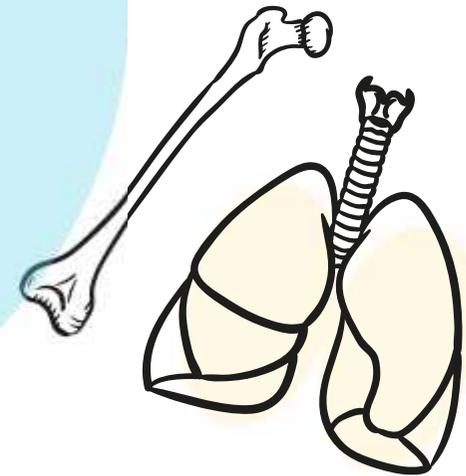
Cara mengatasi Nyeri Haid

11. Teknik Relaksasi
12. Pijat atau gosok-gosok perut atau pinggang
13. Olahraga teratur
14. Mendengarkan musik
15. Senam atau yoga
16. Akupresur
17. Aromaterapi





TERIMA KASIH
SEMOGGA
BERMANFAAT



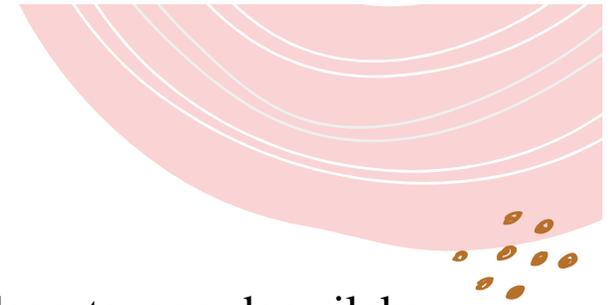


RELAKSASI BENSON

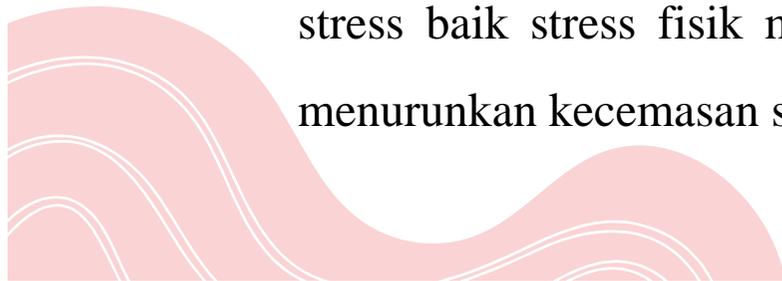
Relaksasi Benson

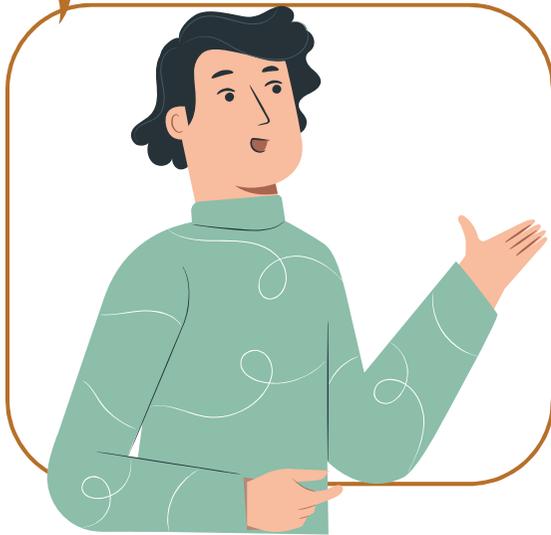
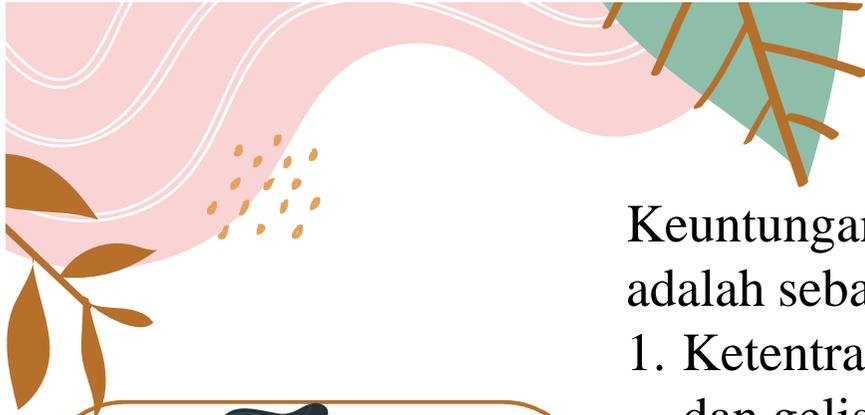
Relaksasi Benson yaitu suatu tehnik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Pada tehnik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Tehnik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Tehnik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam.





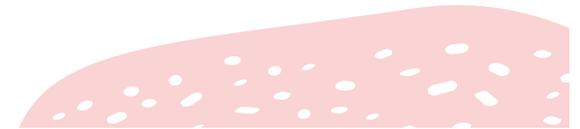
Pelatihan relaksasi Benson dapat menimbulkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat sehingga akhirnya membuat seseorang menjadi tenang dan nyaman (Benson, 2000 dalam Guyton, 2007). Tujuan teknik relaksasi Benson menurut Soeharto (2009) diantaranya meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional, menurunkan intensitas nyeri, menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah





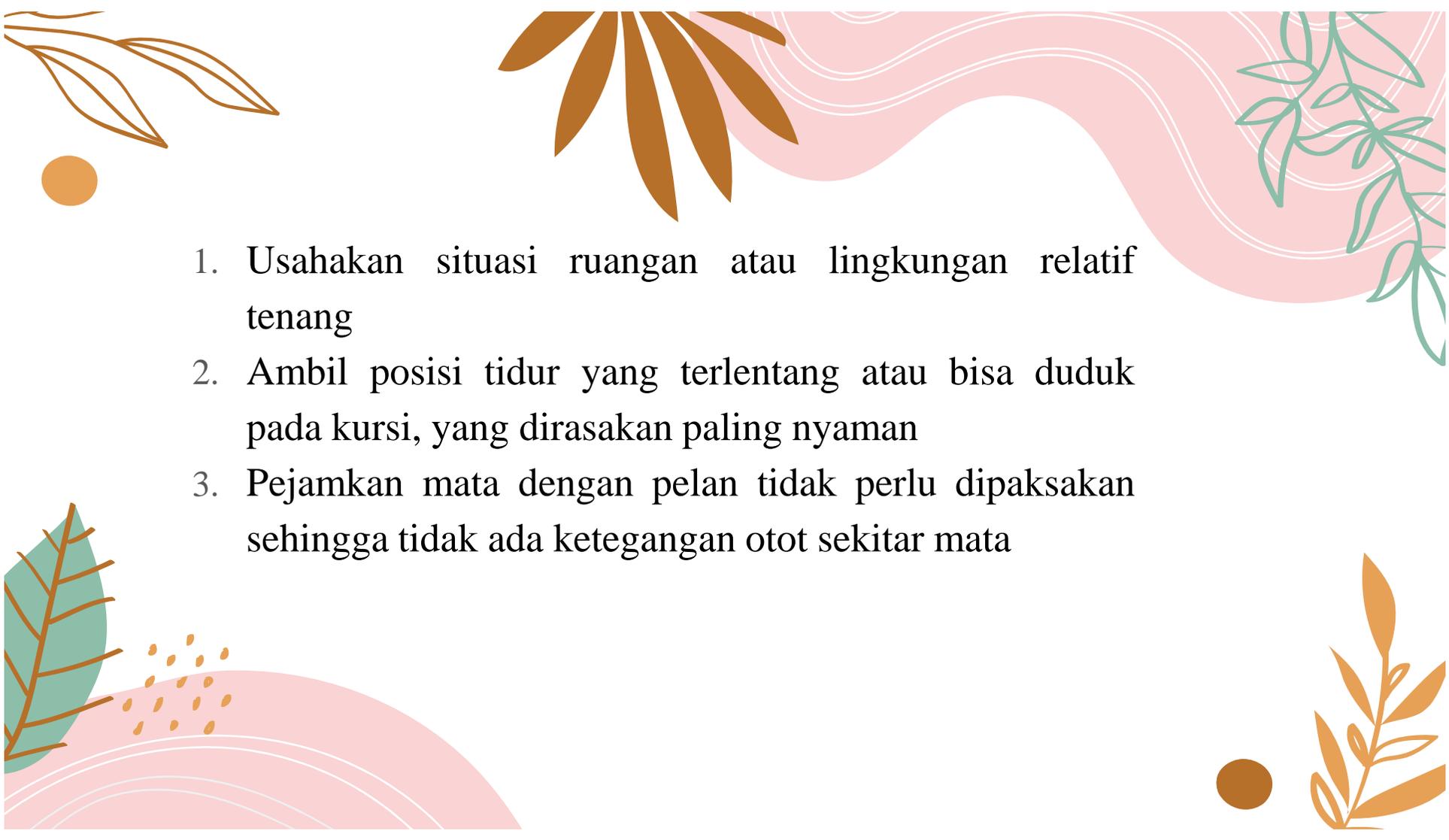
Keuntungan relaksasi Benson menurut Kusnandar (2009), adalah sebagai berikut:

1. Ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
2. Tekanan dan ketegangan jiwa menjadi rendah
3. Detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah
4. Ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit
5. Tidur lelap
6. Kesehatan mental menjadi lebih baik
7. Daya ingat lebih baik
8. Meningkatkan daya berpikir logis
9. Meningkatkan keyakinan





PROSEDUR RELAKSASI BENSON

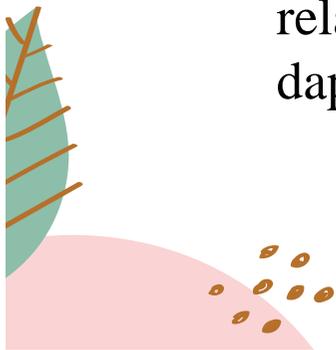
- 
1. Usahakan situasi ruangan atau lingkungan relatif tenang
 2. Ambil posisi tidur yang terlentang atau bisa duduk pada kursi, yang dirasakan paling nyaman
 3. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata

4. Kendorikan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut dan lanjutkan kesemua otot tubuh. Lemaskan kepala, leher dan pundak dengan memutar kepala dan mengangkat pundak perlahan-lahan, tangan dan lengan, diulurkan, kemudian kendorkan dan biarkan terkulai wajar di sisi badan. Usahakan agar tetap rileks





5. Mulailah bernafas yang lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau kata sesuai keyakinan anda. Sebagai contoh anda menggunakan frase ya allah. Pada saat mengambil nafas seratu dengan mengucapkan Allah dalam hati. Sambil terus melakukan nomor 5 ini, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada Allah. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi yaitu ketenangan. Kata atau kalimat yang di ucapkan dapat diubah dan disesuaikan dengan keyakinan klien



- 
6. Teruskan selama 15 menit, anda diperbolehkan membuka mata untuk melihat waktu tetapi jangan menggunakan alarm. Bila sudah selesai, tetap berbaring dengan tenang beberapa menit, mula-mula mata terpejam dan sesudah itu mata dibuka
 7. Latihan ini dilakukan 1 hari sekali





Sekian dan Terima Kasih

Semoga Bermanfaat