

---

## PENINGKATAN PENGETAHUAN KELOMPOK PALANG MERAH REMAJA SMA 1 GAMBUT TENTANG DISMENORE

*Increasing the Knowledge of The Youth Red Cross Group of SMAN 1 Gambut About  
Dysmenorrhea*

Fadhiyah Noor Anisa<sup>1</sup>, Rina Saputri<sup>2</sup>, Mustaqimah<sup>2</sup>, Ahmad Hidayat<sup>3</sup>,  
Ali Rakhman Hakim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Universitas Sari Mulia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Sari Mulia

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Sistem Informasi, Universitas Sari Mulia

\*Korespondensi: alirakhmanhakim@gmail.com

Diterima: 28 Februari 2023

Dipublikasikan: 28 Februari 2023

---

### ABSTRAK

**Pendahuluan.** Palang Merah Remaja (PMR) yang dibentuk di tingkat Sekolah Menengah Atas memiliki peran sebagai *peer educator*. Salah satu penyakit yang umum dialami wanita remaja adalah dismenore. Keadaan dismenore dapat mengganggu kegiatan belajar bagi siswa. **Tujuan.** Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dari kelompok PMR SMAN 1 Gambut tentang dismenore.

**Metode.** Metode yang digunakan adalah pembelajaran kooperatif dengan pemberian seminar materi dan diskusi tanya jawab.

**Hasil.** Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan tentang dismenore dari kelompok PMR SMAN 1 Gambut.

**Simpulan.** Kelompok PMR SMAN 1 Gambut menjadi mengerti tentang dismenore dan mengetahui cara melakukan tindakan pertama pada penderita dismenore.

**Kata kunci:** Dismenore, Palang Merah Remaja, siswa

### ABSTRACT

**Introduction.** The Youth Red Cross, which was formed at the high school level, has a role as a peer educator. One of the common diseases experienced by teenage girls is dysmenorrhea. The state of dysmenorrhea can interfere with learning activities for students..

**Objectives.** The purpose of this service activity is to increase the knowledge of the Youth Red Cross SMAN 1 Gambut about dysmenorrhea.

**Methods.** The method used is cooperative learning by providing material seminars and question and answer discussions.

**Results.** The results obtained from this activity were an increase in knowledge about dysmenorrhea from the the Youth Red Cross SMAN 1 Gambut.

**Conclusions.** The Youth Red Cross SMAN 1 Gambut understands dysmenorrhea and knows how to take the first action on dysmenorrhea sufferers.

**Keywords:** Dysmenorrhea, student, Youth Red Cross

---

## PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, perilaku menolong sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Terutama saat kita dihadapkan pada posisi yang sulit pasti kita akan meminta tolong kepada orang lain. Sama halnya dengan saat kita membutuhkan bantuan, orang lain pun juga membutuhkan bantuan kita. Di saat kita mengalami kesusahan kita akan ditolong begitu pula sebaliknya kita bisa seharusnya menolong siapapun yang sedang membutuhkan bantuan. Menolong orang lain dilakukan kapan saja tanpa memandang siapa orang yang akan di tolong (Rochmawati, 2013).

Palang Merah Remaja (PMR) adalah wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI, yang selanjutnya disebut PMR. Terdapat di PMI kota atau kabupaten di seluruh Indonesia, dengan anggota lebih dari 5 juta orang, anggota PMR

merupakan salah satu kekuatan PMI dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan kemanusiaan dibidang kesehatan dan siaga bencana, mempromosikan prinsip-prinsip dasar gerakan palang merah dan bulan sabit merah internasional, serta mengembangkan kapasitas organisasi PMI. PMR Wira adalah PMR dengan tingkatan setara pelajar Sekolah Menengah Atas (15-17 tahun). PMR Wira berfungsi sebagai *peer educator*, yaitu pendidik sebaya keterampilan hidup sehat (PMI Medan, 2023).

Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik remaja maupun dewasa. Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Larasati & Alatas, 2016).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dari PMR SMAN 1 Gambut tentang dismenore. Peningkatan pengetahuan dari PMR SMAN 1 Gambut ini diharapkan dapat memberikan pertolongan pertama kepada penderita dismenore di lingkungan sekolah SMAN 1 Gambut.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan metode pembelajaran kooperatif, yaitu dengan pemberian materi tentang dismenore dan diskusi tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Gambut dan mitra kegiatan adalah kelompok PMR SMAN 1 Gambut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMAN 1 Gambut dengan mitra kegiatan adalah kelompok PMR SMAN 1 Gambut. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari. Metode yang digunakan adalah pembelajaran kooperatif. Peningkatan pengetahuan kelompok mitra dilakukan dengan pemberian materi tentang dismenore. Setelah itu, dilakukan diskusi tanya jawab.



Gambar 1. Sosialisasi tentang Dismenore

Kegiatan dilaksanakan dalam dua tahapan. Tahap pertama, dilakukan diskusi dengan mitra tentang pengetahuan mitra tentang dismenore. Berdasarkan diskusi dengan mitra, diketahui mitra belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang dismenore. Mitra merupakan PMR sekolah, sehingga perlu sekali untuk mengetahui tentang dismenore dan bagaimana tindakan yang dilakukan ketika ada siswa yang mengalami dismenore.

Tahap kedua, tim pengabdian memberikan sosialisasi tentang dismenore. Materi sosialisasi berisi tentang definisi, gejala, penyebab, faktor risiko, mengatasi rasa nyeri, senam yang dianjurkan, dan terapi obat. Kemudian, setelah selesai pemberian materi dilaksanakan diskusi tanya jawab antara tim pengabdian dengan kelompok PMR.

Berdasarkan hasil diskusi setelah sosialisasi, terdapat peningkatan pengetahuan dari kelompok PMR SMAN 1 Gambut. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi solusi ketika terdapat siswa yang mengalami dismenore karena sudah mengetahui tindakan yang perlu dilakukan.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah kelompok PMR SMAN 1 Gambut ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan tentang dismenore setelah diberikan sosialisasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada SMAN 1 Gambut yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

## REFERENSI

- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- PMI Medan. (2023). Palang Merah Remaja (PMR). <https://www.pmimedan.or.id/layanan/palang-merah-remaja-pmr/>
- Rochmawati, E. (2013). Palang merah remaja sebagai wadah pengembangan perilaku menolong di kalangan siswa SMA Negeri 9 Semarang. *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture*, 2(2).

