

IMPLEMENTASI “PASHA” (PAIN ASSESSMENT, STIMULATION AND HEALING APPLICATION) SEBAGAI UPAYA PELAYANAN KESEHATAN REMAJA DI SEKOLAH

Imelda Rahmayunia Kartika^{1*}, Fitriana Rezkiki² & Hafiz Nugraha³

^{1,2}Dosen Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock

³ Dosen Prodi Bisnis Digital, Fakultas Ekonomi Bisnis, Universitas Fort De Kock

*E-mail korespondensi: imelda.rahmayunia@fdk.ac.id

Info Artikel	ABSTRACT
<p>Masuk: 26 September 2022 Review: 20 Oktober 2022 Diterima: 10 November 2022</p> <p>Keywords: PASHA application, pain, dismenorhea, adolescent</p>	<p><i>Pain during menstruation (dysmenorrhea) is one of the main problems that young girls often complain about. Dysmenorrhea causes 14% of patients to often miss school activities, 87.1% have decreased concentration, 80.6% are absent from school. Dysmenorrhea also has an impact on the physical and psychological aspects of adolescent girls, such as getting tired quickly and getting angry easily. Therefore, efforts to overcome dysmenorrhea in adolescent girls at school are carried out using the PASHA (Pain Assessment, Stimulation and Healing Application) application. Methods were using socialization and education to the teenagers. The results obtained are a decrease in the average pain before and after with a mean different of 2.25. Furthermore, in the bivariate analysis using the dependent t-test, the p-value was obtained, namely 0.0001 at a significance level of = 0.05, so it can be concluded that there is a significant effect on the use of pain management therapy in the PASHA application in reducing menstrual pain for adolescent girls at school. Through PASHA, school health managers and young women are able to independently overcome the problem of dysmenorrhea.</i></p>
<p>Kata Kunci : Aplikasi PASHA, nyeri, dismenorhea, remaja</p> <p>e-ISSN: 2775-2402</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Nyeri saat menstruasi (<i>dismenorhea</i>) merupakan salah satu masalah utama yang sering dikeluhkan remaja putri. Dismenorhea menyebabkan 14% pasien sering melewatkan kegiatan sekolah, 87,1% menurunnya konsentrasi, 80,6% absen dari sekolah. Dismenorhea juga berdampak terhadap fisik dan psikologis remaja putri, seperti cepat letih dan mudah marah. Oleh karena itu, upaya mengatasi <i>dismenorhea</i> pada remaja putri di sekolah dilakukan dengan aplikasi PASHA (<i>Pain Assessment, Stimulation and Healing Application</i>). Metode yang digunakan adalah Penyuluhan dan sosialisasi serta pembinaan PMR di sekolah. Hasil yang didapatkan adalah penurunan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah penggunaan aplikasi dengan <i>mean different</i> 2.25. Selanjutnya, pada analisis bivariat menggunakan uji t-test dependent, diperoleh nilai p-value yakni 0.0001 pada derajat kemaknaan $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan terapi manajemen nyeri dalam aplikasi PASHA dalam menurunkan nyeri menstruasi remaja putri di Sekolah. Melalui PASHA, pengelola kesehatan sekolah dan remaja putri mampu secara mandiri mengatasi masalah <i>dismenorhea</i>.</p>

PENDAHULUAN

Sekolah selain berfungsi sebagai tempat pembelajaran juga dapat menjadi ancaman penularan penyakit jika tidak dikelola dengan baik. Usia remaja dengan tingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama juga merupakan masa paling sering mengalami rasa nyeri, terutama nyeri menstruasi. Permasalahan perilaku kesehatan anak sekolah usia remaja biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan

pengelolaan kesehatan fisik dan pengelolaan rasa nyeri. Oleh karena itu, penanaman nilai – nilai perilaku kesehatan di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan sekolah (UKS).

Undang-undang No.23 tahun 1992 tentang kesehatan, pasal 45 menyatakan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Disamping itu kegiatan sekolah juga diarahkan untuk memupuk kebiasaan hidup sehat agar memiliki pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk melaksanakan prinsip hidup sehat serta aktif berpartisipasi dalam usaha peningkatan kesehatan baik di sekolah, di rumah maupun di masyarakat. Idealnya, kesehatan anak-anak usia sekolah dasar dipantau oleh program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) melalui program perawatan kesehatan dan pengobatan dasar (Nugroho & Utama, 2020). Namun, dikarenakan berbagai keterbatasan maka peran dari UKS di sekolah belum mampu terlaksana secara optimal. Program kesehatan sekolah menjadi salah satu focus pada kegiatan MGMP IPA dengan peminatan mata pelajaran biologi.

Program dari MGMP IPA kota Bukittinggi salah satunya adalah meningkatkan profesional guru dalam penguasaan substansi materi Sistem Reproduksi pada manusia melalui kegiatan Pelatihan, Pendampingan hasil pelatihan, dan Workshop. Hal ini dijadikan perhatian khusus oleh guru-guru IPA berdasarkan fenomena masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri di sekolah. Siswa usia remaja awal berada pada masa pubertas dengan mulai adaptasi dengan kondisi menarchea (menstruasi pertama). Dengan kondisi ini, siswa banyak mengalami nyeri, sehingga perlu perhatian khususnya tentang bagaimana melakukan manajemen terhadap nyeri siswa. Guru MGMP MTsN khusus bidang IPA, sangat kosen dengan kondisi siswa ini, sehingga pembinaan guru dan siswa perlu dilakukan bersama. Dengan meningkatnya pemahaman para pelaksana dan pemangku kebijakan diharapkan program usaha kesehatan sekolah dapat terlaksana dengan optimal. Program usaha kesehatan sekolah yang terlaksana dengan terencana dan terukur maka dapat berdampak pada prestasi belajar siswa, mutu kesehatan warga sekolah yang semakin meningkat (Nurochim & Nurochim, 2020).

Salah satu pusat kegiatan MGMP IPA kota bukittinggi adalah MTsN 2 Bukittinggi yang merupakan satuan Pendidikan dengan jenjang Madrasah Tsanawiyah di Kota Bukittinggi, Sumatera Barat. Dalam menjalankan kegiatannya MTsN 2 Bukittinggi berada dibawah naungan Kementerian Agama. Pada tahun 2014 MTsN 2 Bukittinggi mendapatkan predikat akreditasi A, dan di bawah kepemimpinan kepala sekolah Fakhri yang diangkat pada tahun 2019 MTsN 2 Bukittinggi dinobatkan sebagai Sekolah Ramah Anak.

Hasil wawancara yang dilakukan pada Nn.R didapatkan data skala nyeri yang dirasakan Nn.R ketika haid dating adalah skala 6, Nn.R mengatakan jika nyeri haid dating Nn.R mencoba untuk beristirahat di UKS dengan menimpal perutnya menggunakan bantal atau guling, dan jika sakitnya tidak hilang Nn.R akan membeli obat di apotik. Nn.N mengatakan tidak mengetahui cara non farmakologi untuk mengurangi nyeri

dismenorrhea.

Permasalahan yang dialami mitra, belum terdatanya setiap tahun jumlah remaja putri yang mengalami dismenorrhea, belum adanya program terstruktur dalam kegiatan kesehatan sekolah untuk menangani masalah dismenorrhea, belum optimalnya sarana prasarana yang bisa dimanfaatkan pengelola UKS untuk mengatasi masalah dismenorrhea, belum ada personil kesehatan dari siswa dan guru yang berperan aktif dalam mengelola nyeri haid remaja putri di sekolah, belum tersedianya fasilitas berbasis teknologi untuk mengelola dismenorrhea remaja putri di sekolah, Mitra belum terbiasa dalam memanfaatkan IT untuk proses kegiatan kesehatan sekolah.

Apabila permasalahan ini tidak disikapi dengan baik maka akan memberikan kerugian bagi pihak sekolah dan remaja putri dalam menjalankan aktifitas sekolah yang tentunya akan menurunkan derajat kesehatan Remaja di sekolah dan meningkatkan angka kesakitan pada remaja putri. Upaya yang dilakukan oleh tim adalah memberikan bantuan untuk melengkapi sarana prasarana yang dapat menurunkan nyeri haid pada remaja putri, pelatihan dan pendampingan guru dan remaja putri dalam memanfaatkan sarana prasarana untuk dismenorrhea, membuat aplikasi berbasis teknologi dan pelatihan penggunaan aplikasi PASHA.

METODE PELAKSANAAN

- **Rencana Pelaksanaan**

Adapun rencana pelaksanaan kegiatan PKMS ini, dapat diuraikan sebagai berikut:

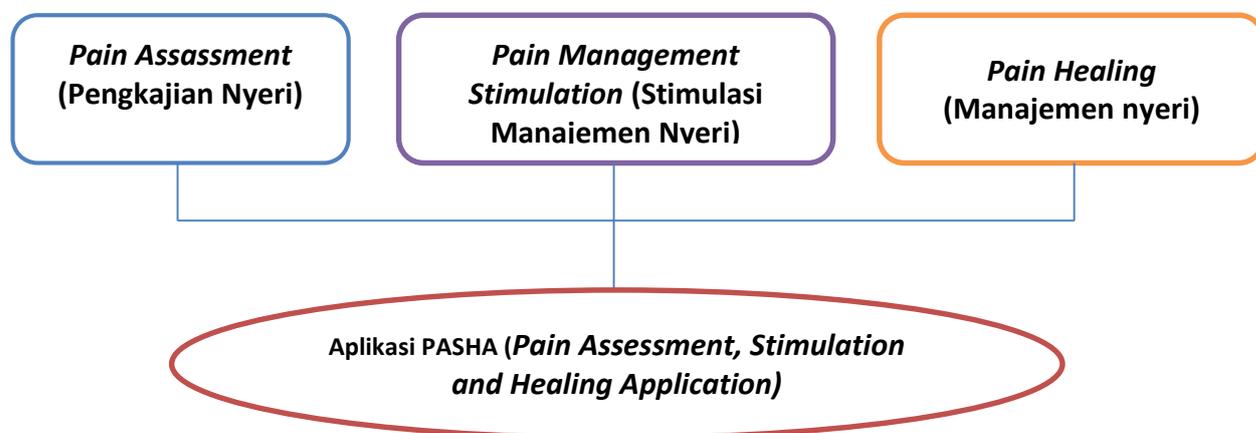
1. Persiapan : perizinan kegiatan untuk melakukan PKMS di MTsN, pada tahap ini di jelaskan maksud dan tujuan serta di sepakati dengan mitra mengenai masalah yang akan diselesaikan. Pada pertemuan ini, mitra menjelaskan permasalahan yang sedang dialami terkait kegiatan kesehatan sekolah. Setelah dilakukan observasi, disepakati solusi yang akan dilakukan untuk memecahkan permasalahann mitra.
2. Menciptakan ruang UKS yang dilengkapi dengan sarana dan prasarana sesuai standar guna memudahkan implementasi kegiatan kesehatan di sekolah.
3. Sosialisasi: memaparkan program kegiatan kesehatan manajemen nyeri *dismenorrhea* pada remaja di sekolah
4. Pembuatan modul yang praktis dan mudah di pahami mengenai kegaitian kesehatan sekolah dalam menangani nyeri pada remaja, terutama masalah *dismenhorea*.
5. Membuat aplikasi **PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing Application*)** yang memudahkan pendokumentasian, informasi kesehatan dan penanganan nyeri *dismenorrhea* pada remaja di sekolah.
6. Tahap evaluasi kegiatan: mengevaluasi ketercapaian rencana kegiatan dan target luaran dari PKMS yang dilaksanakan.

- **Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program**

Mitra terlibat di setiap kegiatan yang akan dilakukan karena keberlangsungan dari program kerja ini tidak lepas dari keterlibatan unsur pendukung di sekolah dalam pelaksanaan kegiatan kesehatan sekolah seperti UKS. Dimana nantinya guru yang ditunjuk sebagai Pembina UKS mengikuti setiap kegiatan pelatihan yang akan di lakukan. Pihak sekolah bekerjasama dalam pembetulan kegiatan penyuluhan manajemen nyeri pada remaja. Selain itu, dalam menciptakan UKS yang mampu melakukan kegiatan kesehatan sekolah. Sekolah juga dapat bekerja sama dalam pembuatan aplikasi PASHA yang nantinya membantu manajemen nyeri remaja di sekolah.

Berikut skema pelaksanaan PKM :

Skema 1. Bagan Pelaksanaan Kegiatan PKMS



HASIL DAN PEMBAHASAN

PELAKSANAAN IMPLEMENTASI PASHA PADA NYERI

Setelah pembuatan Aplikasi PASHA, berikut gambaran kegiatan implementasi penggunaan aplikasi manajemen nyeri PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*) yang didalamnya terdapat kegiatan:

1. Survey data awal manajemen nyeri pada remaja putri di sekolah
2. Penyuluhan kesehatan mengenai manajemen nyeri dan sosialisasi aplikasi PASHA
3. Pembinaan PMR (Palang Merah Remaja) sebagai bagian dari UKS dalam upaya peningkatan derajat kesehatan siswa di sekolah

Adapun hasil pelaksanaan kegiatan dan dibahas secara rinci adalah sbb:

1. **Survey data awal manajemen nyeri pada remaja putri di sekolah**

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk PKMS ini berjalan lancar. Kegiatan terlaksana sesuai dengan pemetaan kegiatan yang telah direncanakan. Survey awal terhadap pengetahuan nyeri dan manajemen nyeri

yang dilakukan oleh 75 orang remaja putri di Sekolah mendapatkan hasil data karakteristik peserta yakni remaja putri yang merasakan nyeri dismenorea. Data tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1
Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Variabel	Mean (SD)	f	%
Usia	13.89 (0.673)		
Kelas			
VII		18	24
VIII		37	49.3
IX		20	26.7
Pengetahuan Manajemen Nyeri Non Farmakologis			
Cukup Tahu		24	32
Kurang Tahu		36	48
Tahu		12	16
Sangat Tahu		3	4
Pengetahuan tentang Strategi Mengontrol Nyeri			
Cukup Tahu		24	32
Kurang Tahu		35	46.7
Tahu		16	21.3

Dari tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata usia responden yang dalam hal ini adalah remaja putri di sekolah, berada pada rata-rata usia 13.89 (SD=0.673), dimana kategori usia ini adalah kategori usia remaja awal. Selanjutnya, siswa paling banyak pada kelas VIII yakni sebanyak 49.3%. Selanjutnya, sebagian besar remaja putri kurang tahu terkait manajemen nyeri yang tidak menggunakan obat (non-farmakologis) yakni sebesar 48%. Untuk pengetahuan tentang strategi mengontrol nyeri, diperoleh sebesar 46.7% remaja putri kurang tahu terkait hal tersebut.

Pengalaman manajemen nyeri pada remaja tergantung pada tingkat pengetahuan yang dimilikinya. Remaja membutuhkan pendidikan manajemen nyeri khusus remaja untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan dalam mengatasi masalah nyeri yang dirasakan. Adanya kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang melibatkan remaja dalam perawatan nyeri mereka sendiri dengan berbagai intervensi baru terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja (Dagg et al., 2020).

Remaja putri lebih sering mengeluhkan nyeri saat menstruasi. Keluhan yang

sering terjadi adalah dismenore yang tidak berbahaya tetapi dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas. Sebuah penelitian dilakukan untuk menganalisis manajemen diri nyeri pada remaja dengan dismenorea. Ditemukan bahwa *self-efficacy* merupakan mediator untuk meningkatkan manajemen diri terhadap nyeri yang dirasakan secara optimal untuk meningkatkan kualitas hidup remaja. Ada tiga faktor dalam pengambilan keputusan untuk manajemen nyeri pada remaja yang mengalami dismenore yaitu faktor personal, sosial, dan psikologis. Remaja yang memiliki inisiatif dalam mencari informasi tentang dismenore memiliki manajemen nyeri yang baik. Diharapkan orang tua, sekolah, dan petugas kesehatan memberikan pengetahuan kepada remaja yang mengalami dismenorea untuk dapat melakukan manajemen nyeri (Lutfiandini et al., 2020).

Setiap individu remaja putri memiliki kebiasaan berbeda dalam melakukan manajemen nyeri. Mereka menggambarkan pengalaman yang berbeda dalam mengelola rasa sakit pada kehidupan sehari-hari mereka. Terdapat beberapa remaja yang fokus pada penggunaan analgesik yang dijual bebas. Sebuah studi mengidentifikasi perbedaan keterlibatan remaja dengan keluarga saat nyeri berhubungan dengan persepsi dan manajemen nyeri yang mereka rasakan. Pengetahuan tentang cara yang berbeda untuk mengurangi rasa sakit adalah penting ketika memberi dukungan pada remaja dan dapat menjadi subjek untuk penelitian lebih lanjut tentang penggunaan analgesik yang dijual bebas dalam keluarga (Lagerløv et al., 2016).

Edukasi manajemen nyeri non farmakologis pada kondisi dismenorea diperlukan untuk memberikan informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja putri agar remaja yang mengalami dismenore dapat menanganinya dengan baik. Edukasi manajemen nyeri non farmakologis pada dismenore berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri dalam memilih teknik pengobatan nyeri tanpa obat. Kedepannya, diharapkan pihak terkait dapat memberikan masukan dalam pengembangan promosi kesehatan khususnya pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja putri (Kholisotin et al., 2021).

Selain pengobatan farmakologi menggunakan obat-obatan, terdapat pilihan lain dalam manajemen nyeri yang tidak menggunakan obat-obatan analgesik. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan juga penelitian terkait manajemen nyeri non farmakologis untuk mengurangi rasa sakit pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi, yakni relaksasi, *acupressure*, teknik relaksasi progresif, *guided imagery*, terapi mural Alqur'an dan hipnokomunikasi. Pelaksanaan teknik manajemen nyeri ini dapat dikembangkan melalui aplikasi. Aplikasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*).

Pengembangan, implementasi, dan evaluasi kualitatif aplikasi manajemen nyeri berbasis *smartphone* dapat memberikan peluang untuk manajemen nyeri yang lebih optimal pada tatanan masyarakat di komunitas. Sebuah penelitian dilakukan untuk menilai aplikasi manajemen nyeri berbasis *smartphone* mengenai kelayakan, kepatuhan, kepuasan, dan efektivitas pada intensitas nyeri dan kualitas hidup pada remaja dengan nyeri kronis. Para remaja dinilai mengenai intensitas nyeri dan dimensi yang berbeda dari kualitas hidup pada pra-intervensi, pasca-intervensi, dan tiga bulan

tindak lanjut. Berdasarkan wawancara kualitatif, strategi manajemen nyeri remaja dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori utama: manajemen fisik, manajemen psikologis, dan sumber daya interpersonal. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa terdapat efek positif dari program manajemen nyeri berbasis aplikasi *smartphone* pada intensitas nyeri dan dimensi yang berbeda dari kualitas hidup remaja dengan nyeri kronis. Dalam konteks manajemen nyeri kronis, aplikasi seluler yang menggabungkan manajemen nyeri psikologis dan fisik dapat membantu remaja dengan nyeri kronis untuk mengurangi dampak negatif nyeri pada kehidupan mereka (Shaygan & Jaber, 2021).

Berikut gambar kegiatan survey awal manajemen nyeri yang telah dilakukan di sekolah:



Gambar 1. Kegiatan menanyakan pengkajian nyeri pada siswa



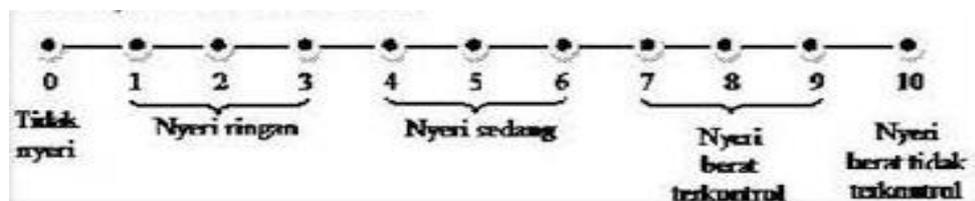
Gambar 2. Diskusi terkait penangana nyeri yang dilakukan di UKS Sekolah

2. Penyuluhan kesehatan mengenai manajemen nyeri dan sosialisasi aplikasi PASHA

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada remaja putri di Sekolah, tim melakukan beberapa pendekatan metode pelaksanaan guna menghasilkan keefektifan pemanfaatan teknologi dan peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri. Tahap kedua adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen nyeri dan sosialisasi pemanfaatan aplikasi PASHA, kemudian dilanjutkan melakukan evaluasi hasil terapi *guided imagery* dalam pemanfaatan aplikasi PASHA sebagai upaya mengurangi rasa nyeri menstruasi pada remaja putri.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menjelaskan penggunaan aplikasi PASHA dan di dalamnya terdapat pilihan manajemen nyeri yakni audio visual terapi salah satu manajemen nyeri *guided imagery* atau imajinasi terbimbing dalam konteks imajinasi dan membayangkan tempat menyenangkan sehingga merelaksasi dan meningkatkan perasaan nyaman sehingga nyeri dapat berkurang. Terapi dilakukan saat remaja merasa nyeri menstruasi. Selanjutnya dilakukan pengukuran manajemen nyeri.

Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan kuesioner skala nyeri *Numeric Rating Scale* (Skala Nyeri Numerik). Skala nyeri numerik (NRS) adalah skala yang paling sederhana dan paling umum digunakan untuk mengukur rasa nyeri pasien. Terdapat sebelas pilihan angka dalam skala numerik ini, dimulai dari 0 hingga 10, dengan 0 berarti "tidak ada rasa sakit" dan 10 sebagai "rasa sakit yang paling buruk yang bisa dibayangkan." Pasien memilih (versi verbal) atau menggambar lingkaran (versi tertulis, Gbr. 11-1) nomor yang paling tepat menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan. Keuntungan dari skala nyeri ini adalah reprodusibilitas, pemahaman yang mudah, dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam rasa sakit yang dirasakan. Skala ini lebih cenderung digunakan pada usia dewasa. (Krebs et al., 2007). Berikut adalah gambar skala nyeri numerik yang digunakan dalam aplikasi sebagai alat ukur intensitas nyeri yang dirasakan:



Gambar 3. Skala nyeri numerik NRS (*Numeric Rating Scale*)

Untuk hasil penurunan intensitas nyeri setelah pemanfaatan aplikasi PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*), diperoleh data skala nyeri sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi PASHA dengan berbagai teknik manajemen nyeri yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dapat dilihat pada tabel hasil berikut:

Tabel 2. Tabel penurunan intensitas nyeri menggunakan aplikasi PASHA dengan teknik *guided imagery* (N=75)

No	Variabel	Mean	Mean Different	p-value
1	Nyeri sebelum diberikan penyuluhan	5.67	2.25	0.0001*
2	Nyeri setelah diberikan penyuluhan	3.42		

* $\alpha = 0.05$

Dari tabel 2 diperoleh hasil penurunan intensitas nyeri dengan mengukur skala nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi melalui aplikasi PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*). Hasil yang didapatkan adalah penurunan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dengan *mean different* 2.25. Selanjutnya, pada analisis bivariante menggunakan uji t-test dependent, diperoleh nilai p-value yakni 0.0001 pada derajat kemaknaan $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan terapi manajemen nyeri dalam aplikasi PASHA dalam menurunkan nyeri menstruasi remaja putri di Sekolah.

Salah satu teknik manajemen nyeri yang digunakan adalah *Guided imagery*, dimana ini adalah pendekatan terapeutik yang telah digunakan selama beberapa abad yang lalu. Melalui penggunaan citra mental, koneksi pikiran-tubuh diaktifkan untuk meningkatkan rasa menyenangkan individu, mengurangi stres, dan mengurangi kecemasan, dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan sistem kekebalan individu hingga dapat mengurangi rasa nyeri (Krau, 2020). Terapi relaksasi sebagai pendekatan komplementer pengganti obat dalam mengontrol rasa nyeri ini dapat memperkuat implikasinya untuk praktik keperawatan komplementer. Penggunaan terapi *guided imagery* sebagai salah satu pilihan dalam manajemen nyeri dapat dilakukan dengan mengikuti arahan dan bimbingan membayangkan atau memvisualisasikan imajinasiaagar perasaan menjadi lebih tenang dan rileks (Burhenn et al., 2014).

Guided imagery adalah salah satu teknik terapi yang memungkinkan seseorang untuk menggunakan imajinasinya sendiri untuk menghubungkan tubuh dan pikiran mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan seperti penurunan persepsi rasa sakit dan kecemasan berkurang (Ackerman & Turkoski, 2000). *Guided imagery* adalah metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Sadock, Benjamin, Sadock, 2019). Terapi ini menggunakan imajinasi dalam suatu yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek positif tertentu (Smeltzer, 2014). Imajinasi bersifat individu dimana individu menciptakan gambaran mental dirinya sendiri, atau bersifat terbimbing (Novarenta, 2013).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk melihat sejauh mana efek terapi *guided imagery* yang ditimbulkan dalam mengurangi rasa nyeri. Salah satunya penelitian yang dilakukan untuk melihat efektifitas terapi *guided imagery* terhadap perubahan rasa nyeri, gejala gangguan urinasi, dan kualitas hidup pada wanita yang mengalami gejala nyeri panggul dengan akibat berbagai penyakit. Pengukuran gelombang alfa pada otak dilakukan untuk menilai perubahan pola nyeri. Hasilnya diketahui kombinasi terapu *Guided Imagery* akan meningkatkan hasil pada pasien, sebagaimana dibuktikan oleh perbedaan dalam perubahan gelombang otak alfa, ukuran nyeri dan kualitas hidup pasien (Kenneth M Peters, 2019). Terapi relaksasi *guided imagery* dapat diterapkan sebagai salah satu penanganan nyeri nonfarmakologis saat menstruasi (dismenore) (Sari & Frisilya, 2020).

Berikut gambar kegiatan penyuluhan dan sosialisasi aplikasi PASHA untuk manajemen nyeri yang telah di lakukan di sekolah:



Gambar 4. Sosialisasi aplikasi PASHA



Gambar 5. Kegiatan penyuluhan mengenai teknik manajemen nyeri yang dapat dilakukan melalui aplikasi PASHA

4. Pembinaan PMR (Palang Merah Remaja) sebagai bagian dari UKS dalam upaya peningkatan derajat kesehatan siswa di sekolah

Setelah penyuluhan dan sosialisasi dilakukan, maka selanjutnya tim melakukan pembinaan pada PMR sebagai kader dan perpanjangan tangan tenaga kesehatan di sekolah melalui upaya pengembangan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) di MTsN 2 khususnya.

Kegiatan pembinaan PMR ini dilakukan bekerjasama dengan Guru Pembina UKS dan siswa yang terlibat dalam organisasi PMR. Terdapat 30 orang siswa yang mengikuti kegiatan ini. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di sekolah dengan menyampaikan kembali pemanfaatan PASHA sebagai aplikasi untuk manajemen nyeri.

Tim PKMS membuat form pengkajian nyeri yang dapat dijadikan acuan dan format langsung dalam melakukan pengkajian nyeri saat terdapat siswa yang datang ke UKS dan mengalami keluhan nyeri, salah satunya nyeri *dismenhorhea*.



Gambar 6. Demonstrasi manajemen nyeri saat pembinaan PMR di Sekolah



Gambar 7. Antusias siswa dengan slogan “Remaja Bebas Nyeri”

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat stimulus (PKMS) ini berjalan dengan lancar dan memperoleh berbagai manfaat baik bagi pihak mitra sekolah, maupun bagi institusi pendidikan. Pengalaman pembelajaran dan edukasi yang diberikan pada siswa dapat meningkatkan derajat kesehatan pada remaja putri, terkait manajemen nyeri saat menstruasi yang mereka rasakan. Penggunaan aplikasi PASHA (*Pain Assessment, Stimulation and Healing*) dalam manajemen nyeri dapat dilakuakn dengan mudah oleh remaja di sekolah dalam mengelola nyeri yang mereka rasakan. Hal ini juga bernilai dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam melakukan manajemen nyeri. Selanjutnya, salah satu teknik manajemen nyeri non farmakologis yakni *guided imagery* yang terdapat dalam aplikasi PASHA tersebut, dinilai dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan saat remaja putri mengalami nyeri menstruasi (dismenorea). Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat melanjutkan kegiatan pemanfaatan aplikasi dalam manajemen nyeri ini pada Unit Kesehatan Sekolah (UKS), sehingga dapat digunakan dalam peningkatan derajat kesehatan siswa di sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program PKMS HIBAH DIKTI TAHUN 2022 ini. Hibah Dikti diterima dengan Nomor Kontrak Induk: 098/E5/PG.02.00/2022 dan Nomor Kontrak turunan: 012/LL10/AM-PKM/2022. Terima kasih yang sebesar-besarnya terutama pada pihak mitra Sekolah yakni MTsN 2 Kota Bukittinggi yang telah memfasilitasi kegiatan dan berberan aktif selama kegiatan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Terakhir pihak LPPM yang telah sangat membantu terlaksananya kegiatan PKMS ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, C. J., & Turkoski, B. (2000). Using guided imagery to reduce pain and anxiety. *Home Healthcare Nurse, 18*(8). <https://doi.org/10.1097/00004045-200009000-00010>
- Burhenn, P., Olausson, J., Villegas, G., & Kravits, K. (2014). Guided Imagery for Pain Control. *Clinical Journal of Oncology Nursing, 18*(5), 501–503. <https://doi.org/10.1188/14.CJON.501-503>
- Dagg, B., Forgeron, P., Macartney, G., & Chartrand, J. (2020). Adolescent Patients' Management of Postoperative Pain after Discharge: A Qualitative Study. *Pain Management Nursing, 21*(6). <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.04.003>
- Kenneth M Peters. (2019). Guided Imagery and Transcranial Direct Current Stimulation (tDCS) in Women With Chronic Pelvic Pain. <https://Clinicaltrials.Gov/Show/NCT02781103>.
- Kholisotin, K., Helmawati, H., Jennah, M., & Siami, H. (2021). Pengaruh Edukasi Managemen Nyeri Non-Farmakologi Desminore terhadap Pengetahuan Remaja Putri di SMP Nurul Jadid. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora, 2*(3). <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.2769>
- Krau, S. D. (2020). The Multiple Uses of Guided Imagery. *Nursing Clinics of North America, 55*(4), 467–474. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.013>
- Krebs, E. E., Carey, T. S., & Weinberger, M. (2007). Accuracy of the pain numeric rating scale as a screening test in primary care. *Journal of General Internal Medicine, 22*(10), 1453–1458. <https://doi.org/10.1007/s11606-007-0321-2>
- Lagerløv, P., Rosvold, E. O., Holager, T., & Helseth, S. (2016). How adolescents experience and cope with pain in daily life: A Qualitative study on ways to cope and the use of over-the-counter analgesics. *BMJ Open, 6*(3). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010184>
- Lutfiandini, C. T., Kusumaningrum, T., & Armini, N. K. A. (2020). Pain Self-management in Adolescent with Dysmenorrhea. *Pedimaternal Nursing Journal, 6*(2). <https://doi.org/10.20473/pmnj.v6i2.14392>
- Novarenta, A. (2013). Guided Imagery untuk Mengurangi Rasa Nyeri Saat Menstruasi. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan, 01*(02), 179–190.
- Nugroho, P. S., & Utama, D. A. (2020). Fasilitas Kader Kesehatan Remaja Untuk Memaksimalkan Fungsi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat, 2*(1). <https://doi.org/10.30650/jp.v2i1.1236>
- Nurochim, S. N., & Nurochim, N. (2020). Sosialisasi Pentingnya Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Sekolah Berbasis Pesantren Di Wilayah Jabodetabek. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(2). <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v1i2.572>
- Sadock, Benjamin, Sadock, V. (2019). Buku Ajar Psikiatri Klinis. In *EGC* (Vol. 53, Issue 9).
- Sari, D. N., & Frisilya, D. (2020). GUIDED IMAGERY DALAM ASUHAN NYERI HAID (DISMENORE) PRIMER PADA MAHASISWI D3 KEBIDANAN. *JOMIS (Journal of Midwifery Science), 4*(2), 1–6. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1357>
- Shaygan, M., & Jaber, A. (2021). The effect of a smartphone-based pain management application on pain intensity and quality of life in adolescents with chronic pain. *Scientific Reports, 11*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-86156-8>
- Smeltzer, et al. (2014). BRUNNER & SUDDARTH'S TEXTBOOK of Medical- Surgical Nursing. In *Lippincott Williams & Wilkins*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>