

**PROGRAM PEDULI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN PELATIHAN  
*WILLIAM FLEXION EXERCISE* DI KELURAHAN GROGOL  
KECAMATAN LIMO KOTA DEPOK**

Tatiana Siregar<sup>1)</sup> Diah Ratnawati<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan – Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta  
Jl. Limo Raya- Kelurahan Grogol Limo Depok Jawa Barat  
[anna.regar@gmail.com](mailto:anna.regar@gmail.com), [ratnawati.diah@gmail.com](mailto:ratnawati.diah@gmail.com)

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan dekade kedua masa kehidupan ketika seseorang menjalani masa utama perubahan fisik dan psikologis, pertumbuhan dan perkembangan fisik disertai dengan perkembangan pematangan seksual, perkembangan fisik remaja diantaranya adalah terkait kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja putri menjadi perhatian karena remaja putri mempunyai pengetahuan yang terbatas tentang fungsi tubuh, struktur dan seksualitas sehingga beresiko terhadap penyakit reproduksi. Selain itu, mayoritas remaja masih belum memiliki akses informasi dan pendidikan tentang masalah kesehatan reproduksi. Fakta lain bahwa masyarakat tradisional atau awam menganggap pembicaraan tentang topik kesehatan reproduksi secara terbuka merupakan hal yang tabu. Masalah kesehatan reproduksi terjadi juga pada remaja putri di Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok. Kegiatan Abdimas ini bertujuan untuk menambah pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja putri terhadap kesehatan reproduksinya serta terampil dalam melakukan teknik non farmakologi dalam mengatasi nyeri saat haid (*dysmenorrhea*). Abdimas dilakukan pada 29 orang remaja putri, Hasil kegiatan ada peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi (p value 0,000, CI 95%), peningkatan sikap (p value 0,000 CI, 95%), dan 79,3% mampu melakukan *William Flexion Exercise (WFE)* secara sempurna. Perlu kerja sama dan pengawasan kader kesehatan dalam mengenal permasalahan kesehatan reproduksi remaja putri dengan bekerjasama dengan pihak Puskesmas setempat.

**Kata Kunci:** nyeri haid, remaja putri, *William Flexion Exercise*

**ABSTRACT**

*Adolescence is the second decade of life when a person undergoes a major period of physical and psychological change, physical growth and development is accompanied by the development of sexual maturation, among which the physical development of teenagers is related to reproductive health. Teenage girl's reproductive health is a concern because teenage girls have limited knowledge about body functions, structure, and sexuality so they are risk to reproductive diseases. In addition, the majority of teenagers still do not have access to information and education on reproductive health issues. Another fact is that traditional or ordinary people consider talking about reproductive health topics openly to be taboo. Reproductive health problems also occur in teenage girls in Grogol Village, Limo District, Depok City. This Abdimas activity aims to increase the knowledge, attitudes, and skills of teenage girls towards their reproductive health and to be skilled in performing non-pharmacological techniques in dealing with menstrual pain (*dysmenorrhea*). Abdimas was carried out on 29 teenage girls, the results of the activity was an increase in the knowledge of teenage girls about reproductive health (p-value 0,000, 95% CI), increased attitude (p-value 0,000 CI, 95%), and 79.3% were able to do the *William Flexion Exercise (WFE)* perfectly. Cooperation and supervision of health cadres are needed in identifying reproductive health problems for teenage girls in collaboration with the local Puskesmas.*

**Keywords:** menstrual pain, teenage girls, *William Flexion Exercise*

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan dekade kedua masa kehidupan ketika seseorang menjalani masa utama perubahan fisik dan psikologis. Masa ini merupakan masa yang banyak memiliki kesempatan, tetapi juga salah satu resiko. Ini menyajikan jendela kesempatan untuk mengatur saat dewasa sehat dan produktif. Namun, masa ini juga masa resiko, masa ketika masalah kesehatan yang langsung muncul serius dan perlu konsekuensi agar tidak terjadi efek merugikan yang serius terhadap kesehatan (WHO, 2011).

Selain itu, remaja mengalami perubahan harapan sosial dan persepsi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik disertai dengan perkembangan pematangan seksual, adanya berpikir abstrak dan kritis yang sedang berkembang, bersama dengan rasa kesadaran diri ketika ekspektasi sosial membutuhkan kematangan emosi (WHO, 2018)

Perkembangan fisik remaja dalam hal ini terkait kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi adalah kesehatan secara fisik, mental, dan kesejahteraan sosial secara utuh pada semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi, serta proses reproduksi serta keadaan terbebas dari penyakit dan kecacatan.

Kesehatan reproduksi mencakup dalam hal kemampuan memiliki kehidupan seksual yang memuaskan dan aman bagi dirinya, tanpa adanya hambatan serta kemampuan dalam hal mempunyai keturunan. Disamping itu juga dijelaskan bahwa kesehatan reproduksi yaitu setiap orang berhak untuk mengatur jumlah keluarganya, termasuk mendapatkan penjelasan yang jelas dan benar tentang cara-cara kontrasepsi sehingga dapat menentukan pilihan cara yang tepat dan disukai dalam ber-

kontrasepsi (Harahap, 2003 dalam Rahyu, 2017).

Kesehatan reproduksi adalah kepentingan setiap orang, dari semua tahap perkembangan manusia dari mulai bayi sampai lansia. Salah satu tahap perkembangan yang penting harus diperhatikan masalah kesehatan reproduksi adalah usia remaja.

Usia remaja pada RW 02 kelurahan Grogol Limo Depok diminta pendapatnya mengenai kesehatan reproduksi terungkap dari 131 remaja sebanyak 51% remaja jarang mengganti pakaian dalam, kemudian terdapat 46% remaja jarang menceritakan keluhan seputar organ intim kepada orang tua atau guru konseling; 29% remaja belum mengetahui pengertian kesehatan reproduksi; serta sejumlah 23% tidak setuju bahwa penyakit menular seksual adalah penyakit infeksi yang disebabkan karena hubungan seksual dengan berganti pasangan. Pengkajian lebih lanjut Tim Abdimas lakukan kepada 30 remaja putri menyatakan 85 % menyatakan masalah gangguan kesehatan reproduksi adalah ketika haid yaitu nyeri yang sangat pada perut, 15% lainnya menyatakan keputihan dan frekuensi haid yang belum teratur.

Berdasarkan data diatas, Tim Abdimas lebih spesifik untuk memperhatikan kesehatan reproduksi remaja putri, karena kesehatan reproduksi remaja putri adalah masalah yang serius, seperti diutarakan oleh Khan, et. al. (2019) bahwa remaja putri mempunyai pengetahuan yang terbatas tentang fungsi tubuh, struktur dan seksualitas mereka, membuat remaja rentan terhadap penyakit reproduksi, mayoritas remaja masih belum memiliki akses informasi dan pendidikan tentang masalah kesehatan reproduksi. Fakta lain bahwa masyarakat tradisional atau awam menganggap pembicaraan ten-

tang topik kesehatan reproduksi secara terbuka merupakan hal yang tabu.

Maka dari itu Tim Abdimas tertarik untuk membagi wawasan kesehatan reproduksi kepada remaja putri di RW 02 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok. Kegiatan yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan terkait sistem reproduksi wanita dan pelatihan cara mengatasi masalah gangguan reproduksi nyeri saat haid, yaitu dengan salah satu teknik dalam mengatasi nyeri berupa pelatihan *William Flexion Exercise (WFE)*.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

### **1. Tempat dan Waktu**

Kegiatan Abdimas dilaksanakan di Kelurahan Grogol, Kecamatan Limo, Kota Depok Jawa Barat. Periode pelaksanaan pada Januari sampai Februari 2020. Alasan pemilihan tempat karena pada Kelurahan Grogol adalah wilayah daerah binaan dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

### **2. Khalayak Sasaran**

Sesuai dengan tujuan awal dari pengabdian masyarakat yang menjadi pusat kegiatan adalah remaja putri. Remaja yang bersedia dan mau ikut aktif dalam kegiatan sebanyak 29 remaja putri yang bertempat tinggal di wilayah RW 02 Kelurahan Grogol, Kecamatan Limo, Kota Depok.

### **3. Metode Pengabdian**

Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi, pendidikan Kesehatan, dan pelatihan *William Flexion Exercise (WFE)* yang diberikan kepada peserta sebagai subyek yang mengalami berbagai permasalahan terkait sistem reproduksi wanita. Pengabdian masyarakat terselenggara melalui kemitraan dengan Kelurahan

Grogol Kecamatan Limo, dan UPTD Puskesmas Limo. Setelah izin diberikan tim Abdimas melakukan survey studi pendahuluan ke tempat buat dilaksanakan kegiatan, dan melakukan kontrak waktu dengan melibatkan kelompok kader kesehatan di RW 02 dan karang taruna setempat, serta kesepakan pelaksanaan dilakukan pada minggu pertama di bulan Februari 2020.

Kegiatan Abdimas dimulai dengan pengkajian data awal remaja putri yang terdapat di wilayah RW 02, dengan menggali permasalahan sistem reproduksi yang dialaminya serta hal-hal yang dirasakan oleh remaja putri terhadap permasalahan reproduksi. Data yang sudah didapat oleh Tim Abdimas, menjadi bahan awal dalam mempersiapkan materi pendidikan kesehatan terkait Sistem Reproduksi remaja putri. Tahap berikutnya penyampaian pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi wanita, tujuan dan manfaat teknik WFE, serta latihan cara melakukan WFE.

Materi pendidikan kesehatan terdiri dari: 1) mengenal anatomi fisiologi reproduksi wanita; 2) gangguan permasalahan reproduksi wanita yang umum terjadi di usia remaja, 3) dampak pergaulan seks bebas bagi remaja putri-macam-macam penyakit seksual, 4) metode penghilang rasa nyeri saat haid, 5) mengenal tujuan dan manfaat latihan "*William Flexion Exercise (WFE)*" yang terdiri dari tujuh langkah. Adanya materi tersebut, diharapkan remaja putri dapat mengendalikan rasa nyeri ketika haid dengan melakukan WFE. Tahap akhir, remaja putri diharapkan sudah mampu membagi pengalamannya dalam menggunakan teknik WFE untuk mengatasi nyeri saat haid.

#### 4. Indikator Pencapaian

Kegiatan Abdimas ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja putri dalam kepeduliannya terhadap kesehatan reproduksi. Tujuan khusus kegiatan ini yaitu terlaksananya Program Peduli Kesehatan Reproduksi Remaja khususnya bagi remaja putri. Tim abdimas sebagai narasumber berbagi pengetahuan dan keterampilan dalam rangka mendukung kesehatan reproduksi pada remaja putri sebagai bagian dari kegiatan Pusat Krisis Kesehatan melalui Paket Pelayanan Awal Minimum (PPAM) dari Dirjen Kesehatan Keluarga Kementerian Kesehatan RI. Harapan hasil kegiatan Abdimas ini dapat terpublikasi pada jurnal Penelitian dan Abdimas yang berstandar Nasional.

#### 5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan pada remaja putri yang terlibat langsung pada kegiatan ini, Pelaksanaan dimulai dengan menyampaikan undangan kepada remaja putri untuk hadir pada kegiatan ini. Tim Abdimas melakukan survey awal pemahaman remaja putri tentang pengetahuan mengenai reproduksi wanita, serta sikap dalam meningkatkan kesehatan reproduksinya. Survey dalam bentuk kuesioner. Kuesioner diberikan sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi dilakukan. Tim abdimas melakukan penilaian kembali setelah kegiatan selesai, dengan memberikan kuesioner tentang pengetahuan kesehatan reproduksi dan sikap dalam meningkatkan kesehatan reproduksinya, serta mengevaluasi keterampilan melakukan *WFE* dengan lembar observasi yang berisi langkah-langkah melakukan *WFE*.

#### 6. Kerja Sama Lintas Sektoral

Kerja sama lintas sektoral berbentuk kemitraan dengan Kelurahan Grogol, Kecamatan Limo Depok sebagai tempat kegiatan Abdimas dan mitra aktif lainnya yaitu UPTD Puskesmas Limo dan Kader Kesehatan setempat.

#### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi berupa tahapan kegiatan program Abdimas akan dilakukan, dan remaja putri diinfokan akan mendapatkan hal-hal yang terkait dari permasalahan yang sudah Tim Abdimas temukan saat studi pendahuluan bulan Januari 2020. Kegiatan Abdimas dilakukan tanggal 4 Februari 2020 dengan 3 sesi, sesi pertama pendidikan kesehatan, sesi kedua Demonstrasi dan *coaching* *WFE*, dan redemonstrasi *WFE* pada setiap remaja putri yang hadir, sesi ketiga adalah evaluasi keterampilan dalam melakukan *WFE*.



Gb. 1 Proses Sosialisasi Kegiatan Abdimas Pada Remaja di RW 02 Kelurahan Grogol Limo Kecamatan Kota Depok

Sebelumnya Kegiatan Abdimas berupa Program Peduli Kesehatan Reproduksi Remaja dilakukan Tim Abdimas melakukan sosialisasi kepada para remaja putri seperti pada gambar 1. Sosialisasi ini dihadiri oleh remaja putri sebanyak 29 orang.

**Tabel 1. Distribusi Data Usia Remaja Putri RW 02 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok (n=29)**

Variabel Usia	Frekuensi	Peresentase
11 - 13	11	37,9
14 - 17	14	48,3
18 -20	4	13,8
Total	29	100

Tabel 1 diatas menguraikan gambaran usia remaja putri terbanyak adalah berada direntang 14 - 17 tahun (48,3%). Kegiatan Abdimas dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai reproduksi wanita khususnya pada remaja putri sangat penting, apalagi usia yang banyak benar-benar usia yang beresiko dengan permasalahan kesehatan reproduksi. Seperti yang telah disampaikan oleh Kementerian Kesehatan RI (2018) dalam kondisi normal remaja malu mengungkapkan masalah kesehatan reproduksi dan seksual, takut mengakses pelayanan kesehatan terkait permasalahan reproduksinya, belum adanya pelayanan kesehatan yang ramah pada remaja khususnya terkait kesehatan reproduksi, dan belum adanya dukungan budaya yang menerima remaja menyampaikan masalah kesehatan reproduksi dan seksual secara terbuka.



**Gb.2. Proses Pendidikan Kesehatan Kepada Remaja Putri di RW 09 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok**

Salah satu masalah kesehatan reproduksi wanita khususnya remaja putri adalah *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri yang dirasakan saat haid pada bagian perut seperti kram perut (Larasati & Alatas, 2016).

Hasil riset dari (Grandi, et. al., 2012), dilaporkan bahwa dari 408 wanita muda sebanyak 343 orang (84,1%) mengalami nyeri saat haid. Bahkan dampak dari *dismenore* dari riset De Sanctis et al (2016) sebanyak 7,7 hingga 57,8% tidak masuk sekolah, dan 21,5% tidak mengikuti kegiatan sosial. Meskipun prevalensinya tinggi tetapi remaja putri tidak mendapat penanganan yang profesional dan 96% melakukan pengobatan sendiri baik secara farmakologis maupun non farmakologi.

Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan oleh remaja putri dalam mengatasi nyeri haid adalah *William Flexion Exercise (WFE)*. WFE pertama kali ditemukan oleh Dr. Paul C. Williams (1900-1978), seorang ahli bedah ortopedi Dallas. (www.wikipedia.org, 2020).

**Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan Sikap Remaja Putri RW 02 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok (n=29)**

Variabel	Sebelum Pendidikan Kesehatan		Sesudah Pendidikan Kesehatan		p-value
	Mean	SD	Mean	SD	
Pengetahuan	5,79	0,94	7,72	0,88	0,000
Sikap	5,52	0,68	8,1	0,72	0,000

Tabel 2 diinformasikan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan dan sikap remaja putri antara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebesar *p-value* 0,000 (CI 95%). Kesimpulannya pendidikan Kesehatan sangat penting diberikan

kepada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksinya.



Gb. 3. Proses *Coaching William Flexion Exercise (WFE)* di RW 02 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok

Tabel 3 Kemampuan *William Flexion Exercise* Remaja Putri Di RW 02 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok (n=29)

Variabel WFE	Frekuensi	Presentase
Sempurna	23	79,3
Tidak Sempurna	6	20,7
Total	29	100

Walaupun dari 29 remaja putri yang benar-benar melakukannya secara terstruktur gerakan WFE hanya 79,3 % (lihat tabel 3). Namun, tetap ada perbedaan yang bermakna antara latihan 1 kali dengan latihan 3kali didalam melakukan WFE secara terstruktur, dengan *p-value* 0,000 (CI 95%).

Tabel 4. Perbedaan Kemampuan Remaja Putri Dalam Melakuakan WFE Putri Di RW 02 Kelurahan Grogol Kecamatan Limo Kota Depok (n=29)

Variabel	Ketrampilan 1 x Latihan		Keterampilan 3 x latihan		P Value
	Mean	SD	Mean	SD	
WFE	4,31	0,47	6,62	0,86	0,000

Riset dari Astuti & Adkhana (2019) menunjukkan bahwa rata-rata intensitas *dismenore* sebelum intervensi WFE adalah 6,15, sedangkan setelah intervensi WFE 4,60. Hasil uji-t

berpasangan diperoleh nilai *p-value* 0,000 <0,05. Bahwa ada pengaruh yang bermanfaat melakukan WFE untuk mengurangi nyeri saat haid. Walaupun Tim Abdimas tidak menilai skala nyeri pada remaja putri di RW 02 Kelurahan Tajur Kecamatan Limo Kota Depok tapi latihan ini sangat bermanfaat bagi remaja putri untuk digunakan oleh remaja putri apabila nyeri haid terjadi di masa periode haid.

#### D. SIMPULAN

Kegiatan Abdimas ini sangat bermanfaat bagi remaja putri agar mempunyai wawasan pengetahuan baru dan mau bersikap didalam menjaga kesehatan reproduksi dan adanya keterampilan baru yang dimiliki oleh remaja putri untuk dapat mengaplikasikan WFE apabila nyeri haid terjadi di masa periode Haid. Begitu juga, diharapkan peran serta kader kesehatan petugas kesehatan Puskesmas dapat bekerjasama dengan baik kepada remaja khususnya remaja putri agar mau terbuka terhadap permasalahan kesehatan reproduksinya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Adkhana, D.N., . (2019). Astuti, D., & Adkhana, D.N., . (2019). The Effect Of William 'S Flexion Exercise With The Qur'anic Verses On The Scale Of Menstrual Pain (Dismenorea) In Adolescent At The Darul Ulum Orphanage Yogyakarta. *Bali Medika Jurnal*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36376/bmj.v6i1.64>
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta*



- Biomedica*, 87(3), 233–246.
- Grandi, G., Ferrari, S., Xholli, A., Cannoletta, M., Palma, F., Romani, C., ... Cagnacci, A. (2012). Prevalence of menstrual pain in young women: What is dysmenorrhea? *Journal of Pain Research*, 5(June), 169–174. <https://doi.org/10.2147/JPR.S30602>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Pelaksanaan Paket Pelayanan Awal Minimum (PPAM) Kesehatan Reproduksi Pada Krisis Kesehatan. In *Kemenkes RI*. Retrieved from [http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman Pelaksanaan PPAM Kespro Remaja Pada Krisis Kesehatan.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Pedoman_Pelaksanaan_PPAM_Kespro_Remaja_Pada_Krisis_Kesehatan.pdf)
- Khan, M., Maqbool, M., Mohammad, M., Ma, A., & Fekadu, G. (2019). Awareness About Reproductive Health in Adolescents and Youth : a Awareness About Reproductive Health in Adolescents and Youth : a Review. *Journal of Applied Pharmaceutical Sciences and Research*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.31069/japsr.v2i3.1>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79–84.
- Rahyu, A. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia*. Surabaya: Airlangga University Press.
- WHO. (2011). Adolescent Health And Development. In *General Practice*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-7295-3804-6.50063-5>
- WHO. (2018). *Handout for Module A Introduction: Orientation Programme on Adolescent Health for Health-Care Providers*. Retrieved from [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/pdfs/9241591269\\_op\\_handout.pdf](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf)
- www.wikipedia.orgwww.wikipedia.org. (2020). Latihan Fleksi Williams. Retrieved from [www.en.wikipedia.org website: https://en.wikipedia.org/wiki/Williams\\_Flexion\\_Exercises](https://en.wikipedia.org/wiki/Williams_Flexion_Exercises). (2020). Latihan Fleksi Williams. Retrieved from [www.en.wikipedia.org website: https://en.wikipedia.org/wiki/Williams\\_Flexion\\_Exercises](https://en.wikipedia.org/wiki/Williams_Flexion_Exercises)
- ( Diakses Pada 15 Januari 2019)  
<https://Evrinasp.Com/Menulis-Dengan-Gaya-Story-Telling/>  
<https://Www.Carolinaratri.Com/2018/05/Menulis-Artikel-Storytelling.Html>  
<https://Www.Ilmubahasainggris.Com/Story-Telling-Pengertian-Tujuan-Dan-Generic-Structure-Dalam-Bahasa-Inggris-Beserta-Contohnya/>
- Thi.Or.Id. (2015, March). *Thi.Or.Id*. Diakses Jumat 01 Maret, Dari Thi.Or.Id: [Www.Thi.Or.Id](http://www.Thi.Or.Id)