

Edukasi Sehat dan Mandiri: Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di SMA Pembina Palembang

Lela Handayani^{*1}, Ferly Oktriyedi², Rifka Zalila³, Sari Octarina Piko⁴

¹ Program Studi DIII Kebidanan Akademi Kebidanan PrestasiAgung Tulang bawang Provinsi Lampung 34682

² Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Anak Bangsa Pangkal Pinang Provinsi Bangka Belitung 33125

^{3,4} Program Studi DIII Keperawatan Stikes Pembina Palembang Provinsi Sumatera Selatan 30117

*e-mail: lelahandayani.lh@gmail.com

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja putri, terutama pada masa sekolah menengah atas (SMA). Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore secara sehat dan mandiri. Dilaksanakan pada Selasa, 27 Mei 2025 di SMA Pembina Palembang, kegiatan ini melibatkan 25 siswi kelas X dan XI. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain *one group pre-test and post-test* untuk mengukur efektivitas edukasi. Sebelum penyuluhan, peserta mengisi pre-test berupa kuesioner pilihan ganda terkait pengertian, penyebab, gejala, dan penanganan dismenore secara non-farmakologis dan preventif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Pembina pada tanggal 27 Mei 2025, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi kesehatan tentang dismenore secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 50,2 sebelum edukasi menjadi 79,6 setelah edukasi, serta hasil uji *t* berpasangan yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Edukasi yang diberikan dengan metode visual, diskusi kelompok, dan studi kasus terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gejala, penyebab, dan penanganan dismenore. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkala di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: Disminore, Kesehatan Reproduksi, Pengetahuan, Remaja Putri, Kesehatan Reproduksi

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls, especially during high school. This community service activity uses a participatory educational approach to increase adolescent girls' knowledge about healthy and independent dysmenorrhea management. Held on Tuesday, May 27, 2025, at SMA Pembina Palembang, this activity involved 25 female students in grades 10 and 11. The method used was a pre-experiment with a one-group pre-test and post-test design to measure the effectiveness of the education. Before the counseling, participants completed a pre-test in the form of a multiple-choice questionnaire regarding the definition, causes, symptoms, and non-pharmacological and preventive management of dysmenorrhea. Based on the results of the study conducted at SMA Pembina on May 27, 2025, it can be concluded that providing health education about dysmenorrhea significantly improved adolescent girls' knowledge. This is evidenced by an increase in the average knowledge score from 50.2 before education to 79.6 after education, as well as a paired t-test showing a p value of 0.000 ($p < 0.05$). Education provided using visual methods, group discussions, and case studies has proven effective in increasing adolescents' understanding of the symptoms, causes, and treatment of dysmenorrhea. Therefore, similar educational activities are recommended to be implemented regularly in schools as part of efforts to promote adolescent reproductive health.

Keywords: Dysmenorrhea, Reproductive Health, Knowledge, Adolescent Girls, Reproductive Health



1. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja putri, terutama pada masa sekolah menengah atas (SMA) [1]. Dismenore dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, termasuk menurunnya konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, serta penurunan kualitas hidup remaja secara keseluruhan [2]. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 50–90% remaja perempuan di seluruh dunia mengalami dismenore, baik primer maupun sekunder [3]. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri mencapai lebih dari 64% [4].

Namun demikian, pemahaman remaja mengenai dismenore masih tergolong rendah, baik terkait penyebab, gejala, maupun cara penanganannya [5]. Sebagian besar remaja memilih penanganan yang tidak tepat, seperti mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa pengawasan tenaga kesehatan, menahan rasa sakit, atau tidak melakukan aktivitas fisik, padahal olahraga ringan justru dapat membantu meredakan nyeri [6]. Kurangnya informasi yang benar dan akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi membuat remaja rentan terhadap praktik-praktik yang tidak sehat [7].

Dalam konteks tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai penanganan dismenore [8]. Edukasi ini dapat diberikan dalam berbagai bentuk, seperti penyuluhan langsung, diskusi kelompok, maupun penggunaan media digital yang menarik dan interaktif, sesuai dengan gaya belajar remaja [6]. Pemberian edukasi yang tepat dapat membentuk sikap positif dan mendorong perilaku sehat dalam menghadapi nyeri haid [7].

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki dampak jangka panjang yang penting karena tidak hanya meningkatkan pemahaman individu, tetapi juga berkontribusi pada pencapaian tujuan promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi remaja [4]. Dengan meningkatnya pengetahuan, remaja diharapkan mampu mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab terhadap kondisi tubuhnya sendiri [5].

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif partisipatif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi dismenore secara sehat dan mandiri. Kegiatan dilaksanakan di SMA Pembina Palembang pada hari Selasa, 27 Mei 2025, dengan melibatkan 25 siswi kelas X dan XI sebagai peserta.

Kegiatan ini dirancang menggunakan metode pra-eksperimen dengan model one group pre-test and post-test design, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta diberikan pre-test berupa kuesioner pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan awal mereka terkait dismenore. Kuesioner ini mencakup aspek pengertian, penyebab, gejala, serta cara-cara penanganan dismenore secara non-farmakologis dan preventif.

Selanjutnya, dilakukan sesi edukasi interaktif yang dipandu oleh tim pengabdian. Materi disampaikan melalui media visual berupa slide presentasi dan video edukatif yang disesuaikan dengan gaya belajar remaja. Penjelasan disampaikan secara komunikatif agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, di mana peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pengalaman pribadi dan mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami.

Setelah edukasi selesai, seluruh peserta kembali mengisi post-test dengan menggunakan instrumen yang sama. Hal ini dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah intervensi edukasi diberikan. Semua data yang terkumpul kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*) untuk melihat perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Kegiatan ini didokumentasikan dalam bentuk foto dan catatan lapangan. Evaluasi sederhana juga dilakukan melalui umpan balik lisan dari peserta mengenai pemahaman mereka terhadap materi, serta kesan dan saran terhadap metode penyampaian yang digunakan.

Pada bagian metode penerapan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan edukasi mengenai penanganan dismenore pada remaja putri di SMA Pembina Palembang, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta baik sebelum (pre-test) maupun sesudah (post-test) penyuluhan. Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui sejauh mana efektivitas edukasi yang diberikan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang dismenore. Hasil analisis data ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Variabel	Rata-rata (Mean)	Median	Standar Deviasi	N	P value
Sebelum Edukasi	50,2	50	5,83	25	0,000
Sesudah Edukasi	79,6	80	5,13	25	

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang dismenore, diperoleh rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi sebesar 50,2 dengan median 50 dan standar deviasi 5,83. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan skor pengetahuan menjadi rata-rata 79,6, median 80, dengan standar deviasi 5,13. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 25 orang.

Selanjutnya, dilakukan uji t berpasangan (paired t-test) untuk melihat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah edukasi. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan terkait pemahaman tentang dismenore, termasuk gejala, penyebab, dan cara penanganannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Dewi et al. \(2022\)](#) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai nyeri haid dan cara mengatasinya secara sehat dan mandiri [6].

Sebelum edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih rendah. Hal ini konsisten dengan temuan [Hidayati & Puspitasari \(2021\)](#) yang menjelaskan bahwa minimnya informasi dari tenaga kesehatan dan masih adanya stigma seputar menstruasi menyebabkan rendahnya kesadaran remaja dalam memahami kondisi tubuh mereka. Edukasi yang terstruktur dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman remaja terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih positif terhadap kondisi kesehatan reproduksi [7].

Edukasi kesehatan juga terbukti efektif bila disampaikan dengan metode yang menarik dan partisipatif. Dalam kegiatan ini, penyampaian materi dilakukan melalui media visual, diskusi kelompok, dan studi kasus sederhana yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswi. Menurut [Ardiansyah et al. \(2021\)](#), pendekatan edukatif yang komunikatif dan sesuai dengan budaya belajar remaja akan mempermudah penyampaian pesan kesehatan dan meningkatkan retensi informasi [8].



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesadaran siswa untuk menerapkan perilaku yang sehat dalam menghadapi dismenore, seperti olahraga ringan, kompres hangat, serta konsumsi makanan bergizi dan cukup cairan. Dengan demikian, edukasi tentang dismenore perlu dijadikan program rutin di sekolah sebagai bagian dari promosi kesehatan reproduksi remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Pembina pada tanggal 27 Mei 2025, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi kesehatan tentang dismenore secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 50,2 sebelum edukasi menjadi 79,6 setelah edukasi, serta hasil uji *t* berpasangan yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Edukasi yang diberikan dengan metode visual, diskusi kelompok, dan studi kasus terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gejala, penyebab, dan penanganan dismenore. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkala di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan reproduksi remaja.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Pembina yang telah memberi izin terhadap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Marjoribanks, J., Ayeleke, R. O., Farquhar, C., & Proctor, M. (2016). Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7), CD001751. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001751.pub3>
- [2] Iacovides, S., Avidon, I., & Baker, F. C. (2015). What we know about primary dysmenorrhea today: A critical review. *Human Reproduction Update*, 21(6), 762–778. <https://doi.org/10.1093/humupd/dmv039>
- [3] World Health Organization. (2020). *Menstrual health*. Retrieved from <https://www.who.int/>

- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *InfoDATIN: Nyeri Haid (Dismenore)*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- [5] Hidayati, S., & Puspitasari, D. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore dan Cara Penanganannya di SMA Negeri Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 42-49.
- [6] Dewi, P. N., Mulyani, N. S., & Astutik, E. P. (2022). Pengaruh Edukasi Menstruasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 22-29.
- [7] Puspitasari, D., Hidayati, S., & Lestari, R. (2020). Praktik Remaja Putri dalam Penanganan Nyeri Haid di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(2), 95-101.
- [8] Ardiansyah, R., Fitriani, D., & Sari, M. E. (2021). Efektivitas Media Edukasi Interaktif dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 88-94.