

EDUKASI PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN MENGENAI DISMENORE DAN PENANGANANNYA PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 SIAK

Siti Nadiyah Putri¹, Nurul Aini Rahmawati²

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

²Universitas Muhammadiyah Malang

Email: snputri0023@gmail.com

Received: 16 April 2025; Revised: 22 April 2025; Accepted: 29 April 2025

Abstract

Dysmenorrhea, or primary menstrual pain, frequently disrupts adolescent girls' daily activities, including their learning process at school. Limited knowledge of its definition, risk factors, and non-pharmacological management—such as physical exercise—prevents many students from optimally coping with pain. This study aimed to evaluate the effectiveness of an education and counseling program in enhancing understanding of dysmenorrhea among 24 tenth-grade Fashion Management students at SMK Negeri 1 Siak. A one-group pre-test–post-test design was implemented using a five-item questionnaire. Results showed the mean comprehension score increased from 11.6% (pre-test) to 100% (post-test); notably, awareness of exercise as a management strategy rose from 0% to 100%. The intervention proceeded smoothly, and afterward the students were able to perform independent exercises to reduce menstrual pain. Counseling-based education effectively improved knowledge of dysmenorrhea and supports integrating physical exercise as a non-pharmacological strategy for managing menstrual pain in adolescents.

Keywords: *dysmenorrhea; exercise; adolescent girls.*

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid primer sering mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri, termasuk proses belajar di sekolah. Pengetahuan yang rendah mengenai definisi, faktor risiko, dan penanganan non-farmakologis seperti latihan fisik membuat banyak siswi tidak dapat mengelola rasa nyeri secara optimal. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas kegiatan edukasi dan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman dismenore pada 24 siswi kelas X Tata Busana SMK Negeri 1 Siak. Metode one-group pre-test–post-test diterapkan menggunakan kuesioner dengan lima item utama. Hasil menunjukkan rata-rata skor pemahaman meningkat dari 11,6% (pre-test) menjadi 100% (post-test); khususnya pengetahuan tentang latihan fisik meningkat dari 0% menjadi 100%. Kegiatan ini berjalan lancar dan setelah penyuluhan siswi mampu melakukan latihan mandiri untuk mereduksi nyeri haid. Pendidikan berbasis penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan dismenore dan menganjurkan integrasi latihan fisik sebagai strategi non-farmakologis dalam manajemen nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: *dismenore, exercise, remaja putri.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pubertas. Pada fase ini, biasanya perempuan mengalami proses menstruasi (Zannah & Pulungan, 2021). Menstruasi adalah fenomena keluarnya darah secara berkala dan siklik (setiap bulan) yang disertai dengan luruhnya lapisan rahim (endometrium) melalui vagina perempuan yang berada dalam usia reproduktif. Menstruasi pertama kali yang dialami dikenal sebagai menarche (Suganda et al., 2021). Selama proses menstruasi, banyak individu yang merasakan nyeri di bagian bawah perut serta ketidaknyamanan fisik, kondisi ini dikenal dengan istilah dismenore (Villasari, 2021).

Terdapat dua kategori dismenore, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer diartikan sebagai rasa sakit saat menstruasi yang biasanya dialami perempuan selama haid tanpa adanya masalah pada sistem reproduksi. Di sisi lain, dismenore sekunder, yang juga dikenal sebagai dismenore ekstrinsik, merujuk pada nyeri menstruasi yang muncul akibat adanya kelainan ginekologis, seperti endometriosis (kebanyakan), fibroid, dan adenomyosis (Nurdahlia & Fitriani, 2021).

Berdasarkan informasi dari *World Health Organization*, terdapat angka

perempuan yang mengalami dismenore berat sebanyak 1.769.425 orang (90%), dengan 10-15% di antara mereka merasakan dismenore ringan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan di berbagai negara, menunjukkan hasil mengejutkan di mana angka kasus dismenore primer di masing-masing negara dilaporkan melebihi 50%. Di Amerika Serikat, persentase perempuan yang mengalami dismenore mencapai 62.3%, sedangkan menurut laporan klien dan litt, prevalensi dismenore tercatat hingga 59.7%, dan di Swedia, angkanya sekitar 72% (Amilisyah et al., 2023).

Dismenore atau nyeri menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor resiko. Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehyde dalam tubuh (Oktaviani et al., 2023).

Dismenore tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial, termasuk kecemasan, stres, penurunan kualitas hidup, dan bahkan isolasi sosial (Azagew et al., 2020). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk membantu remaja putri mengelola nyeri haid secara mandiri. Intervensi non-farmakologis seperti latihan fisik telah terbukti

secara ilmiah dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore melalui mekanisme peningkatan aliran darah ke uterus, penurunan kadar prostaglandin, dan pelepasan endorfin alami tubuh (Fajria et al., 2022).

Penanganan dismenore seperti latihan fisik dapat meningkatkan kekuatan otot, membuat vasodilatasi kapiler darah pada otot permeabilitasnya menjadi meningkat, yang dapat meningkatkan metabolisme dan aliran darah ke rahim. Selain itu, latihan fisik dapat menghasilkan endorfin, yaitu sebuah analgesik non spesifik yang dapat mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan nyeri dismenore (Pratiwi et al., 2021).

Meskipun demikian, terdapat keterbatasan dalam penyebaran informasi yang akurat dan edukatif mengenai penanganan dismenore di lingkungan sekolah, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang memiliki keragaman latar belakang siswi dan fokus utama pada keterampilan vokasional. Kurangnya penyuluhan yang terstruktur dan minimnya pelatihan latihan fisik berbasis bukti ilmiah di sekolah menjadi tantangan tersendiri dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kemandirian remaja putri dalam mengelola dismenore.

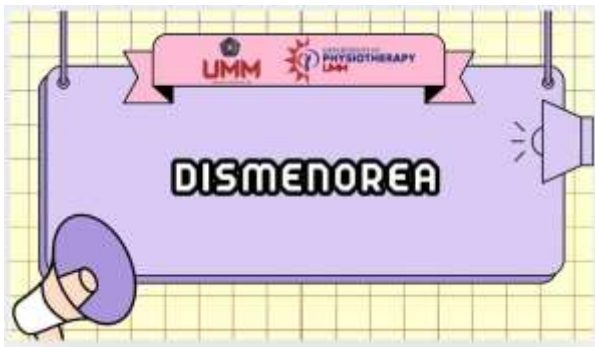
Kegiatan penyuluhan pada remaja putri ini memiliki tujuan dan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada remaja putri terhadap penanganan

dismenore sehingga tidak memperparah nyeri yang dialami.

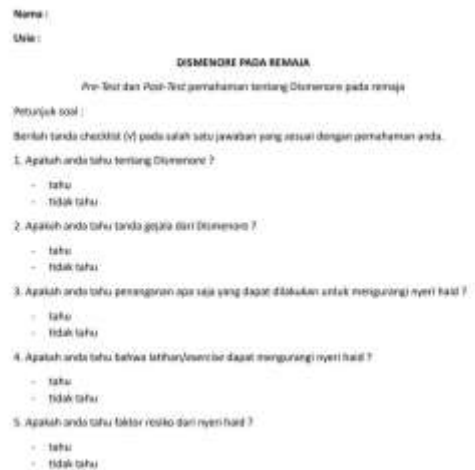
PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan pelaksanaan penyuluhan ini yaitu dengan *one group pre-post test* dengan remaja putri kelas 10 Tata Busana dari SMK Negeri 1 Siak yang berjumlah 24 orang. Lokasi pelaksanaan berada di SMK Negeri 1 Siak yang berada di Jl. Tengku Buwang Asmara, Kampung Rempak, Kec. Siak, Kab. Siak, Prov. Riau. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2025. Sebelum diberikan edukasi, peserta melakukan *pre-test* berupa pengisian kuesioner mengenai dismenore. Untuk mengetahui seberapa baik peserta memahami materi, setelahnya peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test*. Penyuluhan ini menggunakan *leaflet* untuk promosi dan *PowerPoint* untuk media pemberian materi.

Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang dialami individu dalam memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tertentu, dari kondisi tidak mengetahui menjadi mengetahui. Melalui proses ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan, sehingga mahasiswa mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Ayu R et al., 2023).



Gambar 1. PowerPoint Penyuluhan



Gambar 3. Kuisisioner Pemahaman Terkait Dismenore



Gambar 2. Leaflet Penyuluhan

Tujuan penyuluhan ini yaitu untuk mendukung, meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya mengetahui dismenore, apa saja faktor resiko dan cara penanganannya untuk mengurangi nyeri haid tersebut.

Kegiatan penyuluhan tentang penanganan dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Siak ini berjalan baik dan lancar. Penyuluhan yang dilakukan, mendapatkan respon yang baik dari para siswi yang hadir. Semua mendengarkan materi yang disampaikan oleh peneliti.

Isi penyuluhan diantaranya yaitu penjelasan mengenai definisi dismenore, tanda gejala, faktor risiko penyebab terjadinya, serta jenis-jenis dismenore. Selanjutnya bagaimana cara penanganan yang dapat dilakukan jika mengalami dismenore. Peneliti juga mendemonstrasikan beberapa latihan yang

dapat dilakukan di rumah bersama para siswi. Lalu juga diadakan sesi diskusi tanya-jawab. Beberapa latihan yang diberikan antara lain *child's pose*, *bridging*, *arching pigeon*, *cat and cow pose*, dan *leg up the wall pose*. Setiap gerakan exercise ini dilakukan selama 8 detik dengan 3 kali pengulangan, dan diikuti dengan *breathing exercise*, dengan cara menarik napas dalam melalui hidung lalu dihembuskan perlahan menggunakan mulut. *Breathing exercise* ini bertujuan untuk merileksasikan pikiran dan meningkatkan kapasitas paru.



Gambar 4. Pemaparan Materi Dismenore



Gambar 5. Demonstrasi Gerakan Latihan Yang Dapat Mengurangi Dismenore



Gambar 6. Dokumentasi Penutupan Kegiatan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di bawah ini merupakan hasil evaluasi dari *pre-test* dan *post-test* pemahaman materi pada 24 siswi dengan 5 pertanyaan. Analisis data *pre-test* memperlihatkan bahwa rata-rata skor pemahaman siswi terhadap dismenore pada kelima item hanya mencapai 11,6%. Pada aspek definisi dismenore, gejala klinis, faktor risiko, dan teknik relaksasi, seluruh siswi menjawab salah (0%), sedangkan hanya 58% yang mengenali latihan fisik sebagai strategi manajemen nyeri sebelum penyuluhan. Setelah intervensi, seluruh siswi (100%) menjawab benar untuk kelima pertanyaan, menunjukkan peningkatan absolut pada setiap item selain latihan fisik yang melonjak dari 58% menjadi 100% (Gambar 1).

Peningkatan skor pemahaman hingga 100% mencerminkan efektivitas metode edukasi kombinasi teori dan praktik. Demonstrasi langsung gerakan seperti *child's pose*, *bridging*, dan *cat-cow pose*

memfasilitasi pemahaman kinestetik dan kemampuan reproduksi gerakan di luar kelas (Pratiwi et al., 2021). Selain itu, sesi pernapasan terstruktur meningkatkan kesadaran tubuh melalui regulasi ritme napas, yang menurut Suganda et al., (2021) dapat menurunkan kadar prostaglandin penyebab kontraksi rahim.

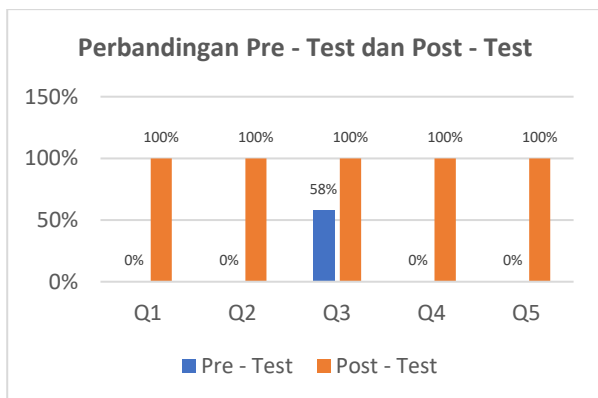


Diagram 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pemahaman Para Siswi Terkait Dismenore Perbandingan dengan penelitian serupa menunjukkan konsistensi temuan yaitu Amilsyah et al. (2023) melaporkan peningkatan pemahaman siswi SMP hingga 90% setelah program senam abdominal, sementara penelitian ini berhasil mencapai 100% pada populasi remaja putri SMK. Keberhasilan ini kemungkinan dipengaruhi oleh metode pendekatan partisipatif dan adaptasi materi sesuai konteks sekolah kejuruan.

Meskipun hasil sangat positif, perlu dicatat bahwa desain one-group tanpa kelompok kontrol membatasi generalisasi.

Faktor motivasi siswi dan efek tes ulang (testing effect) mungkin turut berkontribusi pada hasil post-test. Untuk studi lanjutan, disarankan menambahkan kelompok kontrol dan melakukan pengukuran follow-up 1–3 bulan pasca-intervensi untuk menilai retensi pengetahuan dan perubahan intensitas nyeri nyata.

Secara praktis, integrasi modul latihan fisik ke dalam ekstrakurikuler sekolah dapat meningkatkan kepatuhan siswa. Tenaga kesehatan dan guru dapat bekerja sama mengembangkan panduan digital untuk latihan mandiri, mengingat akses ke instruktur tidak selalu tersedia. Penerapan model edukasi ini juga relevan untuk institusi lain, baik di tingkat SMP maupun perguruan tinggi, guna mengurangi absensi dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

PENUTUP

Simpulan

Penyuluhan yang mengombinasikan teori dan praktik latihan fisik secara signifikan meningkatkan pemahaman remaja putri tentang dismenore primer. Semua peserta mampu mengidentifikasi faktor risiko dan menerapkan latihan serta teknik pernapasan untuk mereduksi nyeri haid. Disarankan agar sekolah dan tenaga kesehatan rutin menyelenggarakan program edukasi serupa,

mengintegrasikan modul latihan fisik dan relaksasi dalam kurikulum kesehatan remaja. Untuk penelitian lanjut, dianjurkan melakukan *follow-up* jangka panjang guna menilai efek latihan terhadap intensitas nyeri dan kualitas hidup siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilisyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G. and Walle, T. A. (2020). ‘Prevalence Of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact And Associated Factors Among Female Students’ At Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia’, *BMC Women’s Health*, 20(1), pp. 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>.
- Fajria, S., Tharida, M., & Iskandar. (2022). Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun Di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda. *Jurnal Portal UII*. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i1.1936>
- Mawaddah, A. Z., Ibrahim, S. A. S., & Prakoso, A. D. (2023). Edukasi dan Sosialisasi Kegiatan Vaksinasi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Sukaindah Sebagai Upaya Dalam Mendukung Gerakan Berani (Bekasi Berantas Pandemi) Tahun 2021. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 7(3), 266-278. <https://doi.org/10.52643/pamas.v7i3.1720>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi universitas siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi , Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. 2(4), 510–517. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2048>
- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam dismenore Dan abdominal stretching exercise TERHADAP intensitas Nyeri Haid Pada remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>

Suganda, A. R., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Umtas* 5 (2), 62-71. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>

Zannah, M., & Pulungan, N. (2021). Pengaruh Pemberian Stretching Abdominal Dan

Reflexology Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Anak SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau. *Jurnal Mutiara Kebidanan* 7 (2), 42-42. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.880>
Villasari A. (2021). Fisiologi Menstruasi.