

PENGARUH PENDIDIKAN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMINORE DI RT 002/001

**Nova Maulida Azzahra¹, Farida Azahra², Indah Elfarisa³, Melany Putri Natasya⁴, Tasya
Ananda Srimunandar⁵, Yulianti⁶**

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Universita Medika Suherman,
Cikarang, Indonesia

Email Coressponding : indahelfarisaa@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common issue faced by many adolescent girls, with pain severity ranging from mild to severe, often disrupting daily activities, especially learning. Addressing this condition is important to prevent negative effects on adolescents' quality of life. One effective approach is providing health education about dysmenorrhea and its management. This initiative aimed to enhance adolescent girls' knowledge through health education delivered via lectures and Q&A sessions, supported by poster media. The program was conducted in Warung Kobak Village, Jati Asih RT 002/001, Pasir Gombang Village, targeting 24 adolescent girls. Pre-test and post-test evaluations revealed a significant improvement in knowledge, shifting the majority of participants from the "poor" category to "good" following the intervention. In conclusion, community service activities that involve health education using posters effectively increase adolescent knowledge.

Keywords: *dysminorrhea, health education, adolescents*

Abstrak

Disminore atau nyeri haid merupakan keluhan yang umum terjadi pada remaja putri, dengan tingkat keparahan nyeri yang bervariasi dari ringan hingga berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama proses belajar. Kondisi ini perlu ditangani agar tidak menurunkan kualitas hidup remaja. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore beserta penanganannya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore melalui edukasi kesehatan berupa ceramah dan sesi tanya jawab dengan bantuan media poster. Kegiatan dilaksanakan di Kampung Warung Kobak, Jati Asih RT 002/001, Desa Pasir Gombang, dengan peserta sebanyak 24 remaja putri. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari sebagian besar peserta yang awalnya berada dalam kategori "kurang" menjadi seluruhnya masuk kategori "baik" setelah intervensi. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode pendidikan kesehatan menggunakan media poster berhasil meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata Kunci: disminore, pendidikan kesehatan, remaja

Submitted: 2025-06-02

Revised: 2025-06-12

Accepted: 2025-06-24

Pendahuluan

Remaja laki-laki maupun perempuan mengalami masa transisi yang dikenal sebagai masa remaja. Berbagai perkembangan organ biologis, psikologis, dan reproduksi terjadi pada remaja selama fase transisi ini. Pada masa ini, seorang remaja akan mencapai kematangan psikologis sekaligus kedewasaan. Perempuan mengalami perubahan yang sama seperti perempuan lainnya: menstruasi, tubuh lebih panjang, payudara lebih panas, bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan alat kelamin, dan masih banyak lagi (Hendra et al., 2024).

Nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim yang terjadi saat menstruasi dikenal sebagai dismenore. Nyeri haid dimulai saat menstruasi dimulai dan berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncaknya. Nyeri dismenore biasanya terjadi 1-3 tahun setelah menarche, yaitu pada masa remaja atau pada usia 15 - 16 tahun. Banyak orang

mengeluhkan kondisi ini, tetapi sedikit yang tahu cara mengatasinya. Nyeri perut bagian bawah, pinggang dan punggung terasa kaku, lemas, terkadang disertai mual, pusing, bahkan ada yang sampai ingin pingsan merupakan gejala dismenore yang banyak dialami oleh remaja (Hendra et al., 2024). Apabila dismenore tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat mengganggu berbagai aktivitas harian remaja. Di Indonesia, sebagian besar perempuan yang mengalami dismenore cenderung memilih penggunaan obat pereda nyeri yang banyak dijual bebas di pasaran sebagai solusi utama (Oktavianto et al., 2023). Namun, pemakaian obat-obatan farmakologis dalam jangka panjang dan tanpa memperhatikan aturan atau indikasi medis yang tepat, dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Tingginya frekuensi konsumsi obat pereda nyeri di kalangan remaja sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mereka mengenai alternatif penanganan nyeri haid tanpa obat (nonfarmakologis) yang sebenarnya juga efektif (Oktavianto et al., 2023).

Cara nonfarmakologis yang telah teruji mampu menurunkan tingkat nyeri akibat dismenore yaitu teknik relaksasi. Secara teori, nyeri haid juga dapat diredakan melalui metode non-obat atau tanpa menggunakan pengobatan medis, seperti pemberian kompres hangat menggunakan botol panas yang ditempatkan pada area perut atau punggung bawah yang mengalami kram. Mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan dengan cara memberikan pijatan atau gosokan lembut pada area yang sakit, disertai dengan teknik pernapasan dalam dan perlahan untuk menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh. Berendam dengan air hangat juga mampu memberikan sensasi menenangkan bagi tubuh. Selain itu, posisi tubuh menungging yang membuat rahim tergantung ke bawah bisa membantu mengurangi ketegangan. Penggunaan aromaterapi juga bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan relaksasi secara keseluruhan. Penerapan terapi akupresur pada titik SP6 selama 20 menit per sesi yang dilakukan secara rutin selama dua bulan berturut-turut terbukti mampu meredakan nyeri dismenore pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani (Fitkes Unjani). Efektivitas terapi ini akan semakin terlihat bila dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan dalam jangka waktu tertentu (Jatnika et al., 2022).

Yoga dan latihan inti adalah jenis latihan yang terjangkau dan dapat dilakukan di rumah, yang bermanfaat untuk mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi serta membantu memperbaiki kualitas hidup seseorang. Perbedaan yang signifikan terlihat pada rata-rata tingkat dismenore antara remaja yang secara rutin menjalani latihan yoga dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya (Hadianti & Ferina, 2021). Pengobatan dengan menggunakan ramuan herbal dipercaya memiliki efektivitas yang cukup tinggi dalam membantu meredakan atau mengurangi intensitas nyeri yang dialami wanita selama masa menstruasi, khususnya yang disebabkan oleh kondisi dismenore. Di Iran, penggunaan tanaman herbal untuk menangani kondisi ini cukup umum, karena dianggap memiliki risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan kimia. (Herviana & Farapti, 2023). Menurut WHO, lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami dismenore. Di beberapa negara, prevalensi dismenore adalah sebagai berikut: Swedia 72 %, Amerika Serikat 90 %, Kuwait 85,6% dan Indonesia 64 %. Dari negara-negara tersebut, 54,89 % mengalami dismenore berat. Lebih dari setengah jumlah wanita diperkirakan mengalami dismenore primer, dan sekitar 15% di antaranya merasakan nyeri yang sangat intens. Sekitar 54,89% wanita mengalami dismenore primer, sedangkan sisanya menderita dismenore sekunder, yang menunjukkan bahwa mayoritas kasus nyeri haid berasal dari jenis primer tanpa adanya kondisi medis yang mendasari (Oktavianto et al., 2023). Meskipun jumlah remaja putri yang mengalami dismenore tergolong tinggi, namun hanya sedikit dari mereka yang mengetahui informasi tentang dismenore atau nyeri haid. Penting bagi setiap remaja putri untuk memahami masalah kesehatan reproduksi yang dialaminya. Upaya ini dapat memberikan dukungan bagi perempuan dalam menghadapi dismenore, yang merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi. Namun demikian, masih banyak masyarakat Indonesia yang

jarang membuka percakapan mengenai menstruasi, bahkan dalam lingkungan keluarga, sehingga isu ini sering kali tidak mendapatkan perhatian yang memadai. Hal ini berdampak pada remaja putri karena mereka tidak menyadari perubahan dan kejadian yang terjadi saat menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri perlu memiliki informasi yang jelas tentang dismenore, karena pengetahuan dan pilihan pengobatan dapat mempengaruhi hal tersebut. Remaja akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang tubuhnya, terutama mengenai kesehatan reproduksi, apa yang akan terjadi pada dirinya saat menstruasi, dan bagaimana cara mengatasi nyeri haid yang tepat dan benar. Berdasarkan uraian tersebut, melakukan studi pada remaja di Jatimulya Rt 05 guna mendalami "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di Kp. Warung Kobak / Jati Asih RT 002/001 Desa Pasir Gombang".

Metode

Metode yang diterapkan adalah pendekatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan atau edukasi, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan tentang pendidikan kesehatan. Rangkaian kegiatan ini melibatkan sesi penyuluhan dan evaluasi melalui pre-test serta post-test guna menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai dismenore. Pendidikan kesehatan dipilih sebagai metode karena terbukti dapat meningkatkan secara signifikan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai berbagai masalah kesehatan. Pemberian informasi tentang dismenore difokuskan pada remaja supaya mereka mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. kegiatan tersebut diadakan di Kampung Warung Kobak, yang terletak di wilayah RT 002/RW 001, Desa Pasir Gombang, Kecamatan Jati Asih. Peserta kegiatan terdiri dari 24 remaja berusia antara 12 hingga 18 tahun. Edukasi diberikan melalui penyuluhan dengan menggunakan media poster sebagai alat bantu untuk menyampaikan informasi terkait dismenore. Pendekatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu penyebaran pretest, pemberian penyuluhan dengan metode yang telah ditentukan, dan ditutup dengan pelaksanaan posttest. Rangkaian pelaksanaan kegiatan akan dijelaskan lebih lanjut pada bagian berikutnya.

1. Pelaksanaan Pre-test merupakan evaluasi awal yang diberikan sebelum sesi edukasi dimulai dengan tujuan mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Materi yang diuji dalam pre-test mencakup pengetahuan dasar mengenai dismenore serta berbagai cara penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Evaluasi ini berfungsi sebagai acuan untuk mengetahui sejauh mana peserta sudah memahami topik sebelum menerima edukasi.
2. Penyuluhan Edukasi dengan Media Poster Penyuluhan dilakukan menggunakan media poster sebagai sarana penyampaian materi. Metode ini termasuk pembelajaran non-formal yang tetap relevan dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Materi yang disajikan dalam poster mencakup informasi penting, pengetahuan umum, serta teknologi yang berkaitan dengan dismenore. Penggunaan poster sebagai media bantu dipilih karena kemampuannya dalam menyajikan informasi secara visual, sehingga memudahkan peserta untuk memahami isi edukasi.
3. Pelaksanaan Post-test Setelah kegiatan penyuluhan selesai, peserta menjalani post-test untuk evaluasi akhir. Tujuan dari post-test ini adalah untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan selama kegiatan edukasi berlangsung. Dengan demikian, post-test berfungsi sebagai alat ukur efektivitas penyuluhan dalam memperkuat penguasaan pengetahuan peserta.

4. Pelaksanaan evaluasi dilakukan sebagai upaya untuk menilai sejauh mana efektivitas dari kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan, serta untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta mengenai Disminore dan cara penanggulangannya.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Penilaian Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Presentase
Baik	3	12,5	20	83,33
Cukup	5	20,83	3	12,5
Kurang	16	66,67	1	4,17
Total	24	100,00	24	100,00

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa pada saat pre-test, mayoritas remaja memiliki pengetahuan dalam kategori "kurang" sebanyak 20 anak (83,3%), diikuti kategori "cukup" sebanyak 5 anak (20,8%), dan kategori "baik" sebanyak 3 anak (12,5%). Setelah diberikan edukasi kesehatan (post-test), sebagian besar remaja masuk dalam kategori "baik" yaitu sebanyak 16 anak (66,7%), kategori "cukup" sebanyak 3 anak (12,5%), dan kategori "kurang" hanya 1 anak (4,1%). Setelah edukasi, sebanyak 20 anak (83,3%) memiliki pengetahuan dalam kategori "baik". Sebanyak 23 anak mengalami peningkatan kategori pengetahuan, sementara hanya 1 anak yang tidak mengalami perubahan kategori sebelum dan sesudah edukasi.

Disminore merupakan keluhan umum yang dialami oleh perempuan berupa nyeri saat periode menstruasi. Keluhan ini timbul akibat adanya kontraksi otot rahim (uterus) yang terjadi secara berulang dan terus-menerus untuk membantu pengeluaran darah menstruasi. Kontraksi otot rahim yang terjadi selama menstruasi dapat memicu ketegangan pada otot-otot perut. Apabila kontraksi ini berlangsung dengan frekuensi yang tinggi atau terus-menerus, hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya nyeri hebat yang dirasakan di area perut bagian bawah. Ketegangan tidak hanya terjadi pada otot perut, tetapi juga menyebar ke otot-otot penunjang di area tubuh lainnya, seperti punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha, hingga betis.

Kebanyakan perempuan merasakan ketidaknyamanan saat mengalami dismenore. yang ditandai dengan nyeri di perut bagian bawah, serta gejala penyerta lain seperti mual, sakit kepala (pusing), dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan pingsan. Kondisi ini sering memaksa perempuan untuk mengurangi aktivitas sehari-hari, bahkan menghentikan pekerjaan atau kegiatan rutin selama beberapa jam hingga beberapa hari karena ketidaknyamanan yang dirasakan (Oktavianto et al., 2023). Dalam dunia kedokteran, dismenore atau nyeri haid terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Disminore primer mengacu pada nyeri yang muncul saat menstruasi tanpa adanya gangguan struktural atau penyakit pada organ reproduksi wanita. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh aktivitas fisiologis normal, seperti peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi rahim berlebihan, sehingga menimbulkan rasa nyeri meskipun tidak ditemukan kelainan organik. Kondisi ini umumnya dialami sejak menstruasi pertama (menarche) dan sering terjadi pada setiap siklus haid, terutama pada perempuan usia remaja dan dewasa muda. Rasa nyeri umumnya mulai dirasakan sekitar satu hari sebelum menstruasi dimulai atau tepat pada hari pertama haid, dan intensitasnya dapat bervariasi tergantung pada individu. Disminore sekunder disebabkan oleh gangguan pada sistem reproduksi

seperti endometriosis, mioma uteri, atau infeksi panggul. Jenis nyeri ini biasanya muncul setelah perempuan mengalami beberapa tahun menstruasi tanpa keluhan dan cenderung memburuk seiring waktu. Dalam kondisi ini, nyeri menstruasi bukan lagi dianggap sebagai hal yang normal, melainkan sebagai tanda adanya gangguan kesehatan reproduksi yang membutuhkan evaluasi dan penanganan medis lebih lanjut (Oktavianto et al., 2023).

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan berupa penyampaian informasi kepada remaja putri yang mengalami dismenore di Kampung Warung Kobak, Jati Asih RT 002/001, Desa Pasir Gombang. Kegiatan ini bertujuan utama untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai dismenore secara menyeluruh, meliputi pengetahuan mengenai faktor penyebab, tanda dan gejala yang muncul, serta berbagai cara penanganan yang dapat dilakukan baik secara medis maupun dengan pendekatan alternatif. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya mengenali tanda-tanda dismenore yang memerlukan penanganan khusus agar dapat mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup para wanita yang mengalaminya. Program ini merupakan bagian dari upaya edukasi di bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja.

Menurut (Oktavianto et al., 2023), pendidikan kesehatan merupakan penerapan prinsip-prinsip pendidikan dalam konteks rekesehatan. Pendidikan sendiri dipahami sebagai suatu proses pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan individu, kelompok, maupun masyarakat menuju arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang. Remaja, yang secara usia dan pengalaman masih dalam tahap perkembangan, membutuhkan bimbingan dan informasi yang akurat tentang berbagai aspek kehidupannya, termasuk mengenai kesehatan reproduksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami kecemasan akibat kurangnya pengetahuan mengenai dismenore. Temuan ini sejalan dengan hasil pretest terkait pengetahuan remaja mengenai dismenorea dan cara penanganannya. Dari total 24 peserta, sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 16 orang (66,7%), sementara hanya 3 orang (12,5%) yang menunjukkan pengetahuan dalam kategori baik.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, akses informasi, serta pengalaman hidup baik secara langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan ini terbentuk melalui pengalaman dan informasi yang diterima. Dari semua faktor tersebut, paparan terhadap informasi memiliki peranan yang paling signifikan. Paparan informasi yang lebih sering akan meningkatkan jumlah pengetahuan yang dimiliki seseorang. (Oktavianto et al., 2023). Penyampaian informasi dapat dilakukan melalui jalur formal maupun informal. Secara formal, informasi disampaikan melalui program pendidikan yang terstruktur, seperti kegiatan pembelajaran di sekolah. Sementara itu, secara informal, informasi dapat diperoleh dari aktivitas sehari-hari, seperti penyuluhan kesehatan, distribusi poster dan leaflet, serta melalui penggunaan media digital dan perangkat gadget.

Pengetahuan dan praktik dalam mengatasi nyeri dismenore yang dilakukan oleh remaja di Kp. Warung Kobak / Jati Asih RT 002/001 Des. pasir Gombang sebagian besar diperoleh dari orang tua dan teman sebaya. Remaja biasanya diberikan arahan untuk mengurangi rasa nyeri dengan cara mengompres area yang sakit menggunakan air hangat serta beristirahat guna meredakan keluhan yang dirasakan. Pengetahuan berasal dari proses memahami atau mengenal sesuatu yang diperoleh melalui penginderaan terhadap objek tertentu. Proses ini melibatkan lima indera, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Di antara kelima indera tersebut, penglihatan dan pendengaran menjadi yang paling dominan dalam mendapatkan informasi. Pengetahuan juga berfungsi sebagai elemen kunci dalam membentuk perilaku individu.

Untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian, dilakukan edukasi kesehatan sebagai bentuk intervensi. Edukasi ini dilaksanakan dengan cara menyampaikan informasi terkait dismenore dan cara penanganannya, salah satunya melalui pembagian poster sebagai media informasi. Poster yang dibagikan kepada remaja dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berisi

informasi lengkap dan penjelasan mengenai berbagai aspek penting terkait dismenore, termasuk definisi dismenore, faktor-faktor penyebabnya, tanda dan gejala yang muncul, dampak yang mungkin terjadi, serta langkah-langkah penanganan yang dapat dilakukan untuk meredakan nyeri akibat dismenore.

Setelah dilakukan edukasi kesehatan terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja tentang dismenore. Segera setelah peserta membaca poster, mereka mengikuti post-test dengan menggunakan soal yang sama seperti pada pre-test. Soal pre-test dan post-test berupa 20 pertanyaan pilihan ganda (benar dan salah) yang mencakup pengertian, penyebab, gejala dampak serta cara penanganan dismenore. Hasil posttest memperlihatkan bahwa 20 peserta termasuk dalam kategori pengetahuan yang baik. Sebanyak 23 peserta mengalami peningkatan kategori pengetahuan, dari awalnya kurang menjadi baik. Namun, terdapat 1 peserta yang tetap berada dalam kategori kurang, baik pada pre-test maupun post-test. Penanganan diperlukan untuk meredakan rasa nyeri. Kurangnya pengetahuan mengenai dismenore berdampak negatif terhadap kemampuan remaja dalam mengelola kondisi tersebut secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa remaja masih minim informasi tentang cara mengatasi dismenore. Oleh karena itu, perlu dilakukan konseling secara intensif guna meningkatkan pemahaman mereka mengenai penyebab serta cara penatalaksanaan dismenorea (Oktavianto et al., 2023).

Tingkat pengetahuan mengenai dismenore memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja dalam menanganinya. Remaja putri yang mendapatkan informasi akurat dan lengkap mengenai dismenore biasanya lebih mampu mengenali gejala dan keluhan yang mereka alami, sehingga dapat menanggapi kondisi tersebut dengan sikap yang lebih positif dan adaptif. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan yang rendah mengenai dismenore cenderung mengalami kecemasan berlebihan dan stres saat menghadapi keluhan yang muncul, bahkan menunjukkan respons yang negatif. Pengetahuan yang akurat serta sikap yang positif menjadi landasan penting dalam pembentukan konsep diri, serta dalam pengembangan perilaku yang tepat dan konstruktif (Oktavianto et al., 2023). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja kearah yang lebih positif, sehingga diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku yang sesuai dalam mengelola atau menghadapi nyeri dismenore.



Gambar 1. Absensi Peserta



Gambar 2. Pembagian Informed Consent



Gambar 3. Pembagian Pretest



Gambar 4. Media yang digunakan



Gambar 5. Pemaparan Materi



Gambar 6. Pembagian Posttest



Gambar 7. Foto Bersama

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media poster terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore (nyeri haid). Sebelum penyuluhan, mayoritas peserta memiliki pengetahuan dalam kategori "kurang", namun setelah intervensi edukasi, sebagian besar peserta meningkat ke kategori "baik". Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan metode ceramah, diskusi, dan bantuan visual seperti poster mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja putri mengenai penyebab, gejala, dampak, dan penanganan dismenore, terutama dengan pendekatan nonfarmakologis. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam menangani dismenore secara mandiri dan lebih tepat.

Ucapan Terimakasih

Kami menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan ini tidak akan mungkin tercapai tanpa adanya dukungan, bimbingan, serta kerja sama dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi nyata selama berlangsungnya kegiatan ini. Tanpa bantuan dan arahan yang tulus dari banyak pihak, tentu kami akan menghadapi kesulitan besar dalam menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, kami ingin mengungkapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Yulianti, SST., M.Keb yang telah membimbing pembuatan pengabdian masyarakat ini hingga selesai.
2. Bapak Misan selaku ketua RT yang telah membantu partisipasi atas pengumpulan remaja melancarkan jalan acara ini.
3. Selaku remaja yang telah berpartisipasi datang untuk pembuatan pengabdian masyarakat serta mengikuti penyuluhan hingga selesai.

Daftar Pustaka

- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245.
- Hendra, P., Tjendera, M., & Dwitanto, R. F. (2024). Perbandingan Efektivitas Antara Ibuprofen Dan Asam Mefenamat Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 14(1), 70–78.
- Herviana, C., & Farapti, F. (2023). Hubungan Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Produk Minuman Herbal dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri: The Relationship Between Knowledge and Patterns of Herbal Drink Product Consumption with Dysmenorrhea of Female Adolescent. *Amerta Nutrition*, 3(2), 203–209.
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269.
- Oktavianto, E. T., Endar, & Hartiningsih, S. N. (2023). Memahami Remaja Putri Tentang Dismenorea serta Penanganannya Secara Nonfarmakologis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, 3(3), 51–60.