

## **UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGANAN DISMENOREA PADA REMAJA DI SMA AL ADAB DESA SUKARAYA DENGAN TERAPI JUS MANGGA**

**Iqlima Putriana Kurnia<sup>1</sup>, Moza Aulia<sup>2</sup>, Aam Amalia Sari<sup>3</sup>, PrismaLinda<sup>4</sup>, Rohani siregar<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman

<sup>1</sup>[iqlima.putriana@icloud.com](mailto:iqlima.putriana@icloud.com) , <sup>2</sup>[mozaaulia2022@gmail.com](mailto:mozaaulia2022@gmail.com) , <sup>3</sup>[aamameliaameliasari@gmail.com](mailto:aamameliaameliasari@gmail.com)

<sup>4</sup>[lindaprisma099@gmail.com](mailto:lindaprisma099@gmail.com) , <sup>5</sup>[rohanisiregar81@gmail.com](mailto:rohanisiregar81@gmail.com)

### **Abstract**

*Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems faced by adolescent girls. This community service activity aims to help adolescents improve their knowledge and skills in preventing and managing dysmenorrhea. This was done through health education and mango juice therapy at AL ADAB High School in Sukaraya Village. The methods used included education about reproductive health, demonstrations on how to make mango juice, and therapy. Evaluations included pre-tests and post-tests, as well as measuring pain levels before and after therapy. It is hoped that this activity will help adolescents better understand dysmenorrhea and provide safe, easy-to-do, and effective natural therapy options for reducing menstrual pain.*

**Keywords:** *dysmenorrhea; mango juice therapy; adolescent health; health education; menstrual pain*

### **Abstrak**

Dismenorea adalah salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dihadapi oleh remaja perempuan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu remaja meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mencegah dan mengatasi dismenorea. Ini dilakukan melalui edukasi kesehatan dan terapi jus mangga di SMA AL ADAB yang terletak di Desa Sukaraya. Metode yang dipakai meliputi edukasi tentang kesehatan reproduksi, menunjukkan cara membuat jus mangga, dan memberikan terapi. Evaluasi dilakukan dengan cara pre-test, post-test, dan juga mengukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi. Diharapkan kegiatan ini bisa membantu remaja memahami lebih baik tentang dismenorea dan memberikan pilihan terapi alami yang aman, mudah dilakukan, dan efektif untuk mengurangi nyeri saat haid.

**Kata Kunci:** dismenorea; terapi jus mangga; kesehatan remaja; penyuluhan kesehatan; nyeri haid.

Submitted: 2026-06-02	Revised: 2026-06-10	Accepted: 2026-06-19
-----------------------	---------------------	----------------------

### **Pendahuluan**

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan pesat baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Masa remaja ditandai dengan terjadinya pubertas yang menyebabkan kematangan organ reproduksi. Pada remaja perempuan, salah satu tanda pubertas adalah terjadinya menstruasi (menarche). Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara berkala sebagai tanda bahwa sistem reproduksi telah berfungsi dengan baik. Namun demikian, menstruasi seringkali disertai dengan berbagai keluhan, salah satunya adalah nyeri haid atau dismenorea (WHO, 2020; Kemenkes RI, 2022). Dismenorea adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi yang dapat menyebar ke bagian pinggang dan paha. Nyeri ini terjadi akibat kontraksi otot rahim yang dipicu oleh peningkatan hormon prostaglandin dalam tubuh. Semakin tinggi kadar prostaglandin, maka kontraksi rahim akan semakin kuat sehingga menyebabkan rasa nyeri yang lebih hebat. Dismenorea dapat terjadi pada hampir semua perempuan usia reproduksi, terutama pada remaja (Harel, 2021; Proctor & Farquhar, 2022).

Berdasarkan data WHO, prevalensi dismenorea global mencapai lebih dari 50% perempuan di dunia dengan rentang angka kejadian antara 16,8% hingga 81%, dan pada remaja dapat mencapai 60–75%. Di Indonesia, sekitar 64,25% perempuan mengalami

dismenorea. Di Jawa Barat, angka ini mencapai sekitar 54,9%, sedangkan di Bekasi mencapai 63,2% remaja putri (Lestari et al., 2023; Wulandari et al., 2024). Sebagian besar remaja masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan dismenorea. Upaya pencegahan dan penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi nutrisi melalui konsumsi jus mangga. Mangga merupakan buah yang kaya akan vitamin C, vitamin B6, magnesium, serta antioksidan yang bermanfaat untuk membantu mengurangi kontraksi otot rahim dan meningkatkan daya tahan tubuh (Sari et al., 2023).

SMA AL ADAB Desa Sukaraya merupakan sekolah menengah atas dengan jumlah siswi remaja yang cukup banyak. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian siswi mengalami keluhan nyeri haid yang mengganggu aktivitas belajar. Kurangnya edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja serta minimnya pemahaman mengenai terapi alami menjadi faktor utama masalah ini terus berlanjut. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja serta memberikan keterampilan dalam membuat dan mengonsumsi jus mangga sebagai terapi alami.

### **Metode**

Kegiatan ini merupakan kegiatan promotif dan preventif dalam bidang kesehatan reproduksi remaja yang dilaksanakan di SMA AL ADAB Desa Sukaraya, Bekasi. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari pada pukul 08.00–11.30 WIB. Sasaran kegiatan adalah siswi SMA AL ADAB yang mengalami atau berisiko mengalami dismenorea. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi: (1) penyuluhan kesehatan reproduksi tentang dismenorea meliputi pengertian, penyebab, jenis, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan penanganannya; (2) demonstrasi pembuatan jus mangga yang higienis; (3) pemberian terapi jus mangga kepada peserta; dan (4) evaluasi tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah terapi.

Desain kegiatan menggunakan pendekatan pre-test dan post-test. Pre-test dilakukan sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Post-test dilakukan setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Pengukuran skala nyeri menggunakan Skala Nyeri Numerik (0–10) dilakukan sebelum dan sesudah pemberian jus mangga. Bahan yang digunakan dalam pembuatan jus mangga meliputi buah mangga matang (2 kg), air matang, gula secukupnya, dan es batu (opsional). Alat yang digunakan antara lain blender, pisau, talenan, sendok, gelas, dan baskom. Media penyuluhan menggunakan laptop, LCD proyektor, PowerPoint, dan poster. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui empat cara, yaitu: (1) pre-test dan post-test dengan kuesioner pengetahuan tentang dismenorea; (2) pengukuran skala nyeri numerik; (3) observasi respons peserta selama kegiatan; dan (4) penilaian kemampuan peserta dalam membuat jus mangga secara mandiri. Keberhasilan kegiatan diukur dari minimal 80% peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, terjadinya peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test, dan adanya penurunan tingkat nyeri haid setelah terapi.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Aula SMA AL ADAB Desa Sukaraya dengan peserta siswi yang sedang atau pernah mengalami dismenorea. Kegiatan berjalan sistematis mulai dari pembukaan, pelaksanaan pre-test, penyampaian materi, diskusi, post-test, pemberian jus mangga hingga penutup.



**Gambar 1.** Kegiatan penyuluhan dismenore pada remaja

Gambar 1. Kegiatan penyuluhan ini memberikan edukasi dan menjelaskan meliputi pengertian dismenorea, jenis dismenorea (primer dan sekunder), penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, dampak terhadap aktivitas belajar, serta cara pencegahan melalui pola hidup sehat. Respon peserta selama penyuluhan sangat antusias, ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan pada sesi diskusi.

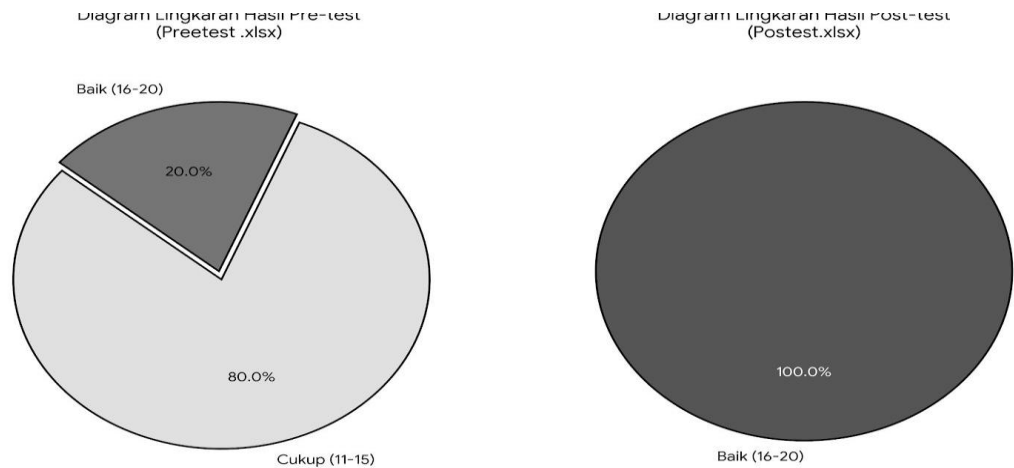


**Gambar 2.** Pemberian Jus mangga sebagai Upaya pencegahan dismenore pada remaja Perempuan di SMA AL-ADAB Desa sukaraya

Gambar 2. Kegiatan ini berupa pemberian jus mangga kepada remaja Perempuan di SMA AL-ADAB Desa sukaraya sebagai Upaya pencegahan dan pengurangan keluhan dismenore saat menstruasi.



**Gambar 3.** Dokumentasi Penyuluhan Kesehatan di desa sukaraya



**Gambar 4.** Perbandingan hasil pree-test dan post-test

Berdasarkan diagram hasil analisis tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan mengenai dismenoreia, terlihat adanya peningkatan yang sangat signifikan. Penilaian dilakukan dengan mengelompokkan tingkat pengetahuan ke dalam tiga kategori, yaitu baik (skor 16–20), cukup (skor 11–15), dan kurang (<11). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang jelas antara kondisi sebelum (pre-

test) dan sesudah intervensi (post-test), yang mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

#### 1. Pengetahuan Sebelum Intervensi (Pre-test)

Pada tahap pre-test diperoleh hasil sebagai berikut:

- 80% responden berada pada kategori pengetahuan cukup (skor 11–15)
- 20% responden berada pada kategori pengetahuan baik (skor 16–20)
- 0% responden berada pada kategori kurang

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki tingkat pengetahuan yang belum optimal terkait dismenorea. Meskipun tidak ditemukan responden dengan kategori pengetahuan kurang, dominasi kategori “cukup” mengindikasikan bahwa pemahaman responden masih terbatas.

Secara umum, remaja sudah mengenal konsep menstruasi dan nyeri haid (dismenorea), namun belum memahami secara mendalam beberapa aspek penting, seperti:

- Penyebab dismenorea (primer dan sekunder)
- Faktor risiko yang dapat memperparah nyeri haid
- Mekanisme fisiologis terjadinya nyeri menstruasi
- Upaya pencegahan yang tepat seperti olahraga ringan, kompres hangat, dan pola hidup sehat

- Penanganan nyeri baik secara non-farmakologis maupun farmakologis

Kondisi ini menggambarkan bahwa informasi kesehatan reproduksi yang diterima remaja sebelum intervensi masih terbatas, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun media.

#### 2. Kondisi Pengetahuan Setelah Intervensi (Post-test)

Setelah diberikan edukasi kesehatan, hasil post-test menunjukkan perubahan yang sangat signifikan, yaitu:

- 100% responden berada pada kategori pengetahuan baik (skor 16–20)
- 0% pada kategori cukup maupun kurang

Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan secara menyeluruh. Tidak hanya sebagian, tetapi semua peserta berhasil mencapai kategori pengetahuan yang baik.

Hal ini mengindikasikan bahwa:

- Materi edukasi yang diberikan efektif dan mudah dipahami
- Metode penyampaian berupa penyuluhan sesuai dengan karakteristik remaja
- Media yang digunakan mendukung pemahaman, seperti leaflet, presentasi, atau diskusi interaktif

- Responden memiliki minat yang baik terhadap materi kesehatan reproduksi

Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa informasi yang sebelumnya belum dipahami dengan baik menjadi lebih jelas, terstruktur, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari setelah intervensi diberikan.

#### 3. Analisis Perbandingan Pre-test dan Post-test

Jika dibandingkan secara langsung, terlihat perubahan yang sangat signifikan, yaitu:

- Kategori baik meningkat dari 20% menjadi 100%
- Kategori cukup menurun dari 80% menjadi 0%
- Tidak terdapat kategori kurang pada kedua pengukuran

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa intervensi berupa pendidikan kesehatan memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai dismenorea. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang pencegahan dan penanganan

dismenorea melalui edukasi kesehatan dan terapi jus mangga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan pada remaja. Sebelum intervensi sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup, sedangkan setelah intervensi seluruh responden meningkat menjadi kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang dismenorea. Dismenorea terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Penyebabnya dapat berupa dismenorea primer tanpa kelainan organ reproduksi dan dismenorea sekunder akibat gangguan tertentu seperti endometriosis (Sari et al, 2022). Dismenorea dapat menimbulkan nyeri saat menstruasi yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, gangguan aktivitas harian, serta perubahan kondisi emosional seperti mudah lelah dan stres (Sari et al, 2022)

Keberhasilan kegiatan pengabdian Masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan dismenorea melalui terapi jus mangga di SMA Al Adab Desa Sukaraya dapat dinyatakan berhasil. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja dari kategori cukup menjadi 100 % kategori baik pada hasil post-test serta meningkatnya pemahaman peserta terkait dismenorea dan cara penanganannya. Kegiatan ini memiliki beberapa keunggulan di antaranya : Terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah pemberian edukasi, Menggunakan metode penyuluhan yang interaktif dan mudah dipahami oleh remaja, Menggunakan pendekatan non farmakologis yang aman serta mudah diterapkan, Dan materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan kesehatan reproduksi remaja.

### **Kesimpulan**

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja perempuan dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta menurunkan kualitas hidup. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan reproduksi dan terapi jus mangga di SMA AL ADAB Desa Sukaraya berhasil meningkatkan pengetahuan siswi tentang dismenorea serta memberikan keterampilan membuat jus mangga sebagai terapi alami yang aman dan ekonomis. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan oleh hasil post-test yang lebih baik dibandingkan pre-test, serta penurunan tingkat nyeri haid setelah pemberian terapi jus mangga. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif dalam bidang kesehatan reproduksi remaja yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lainnya.

### **Daftar Pustaka**

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2021). Dysmenorrhea: Painful periods. ACOG Patient Education.
- Astuti, R., & Fitriani, N. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada remaja putri di Bekasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 45–53.
- Handayani, S., & Nuraini, R. (2024). Prevalensi dismenorea pada remaja putri di Jawa Barat: Studi kohort. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 12–20.
- Harel, Z. (2021). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: An update on pharmacological treatments and management strategies. *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, 22(4), 521–534. <https://doi.org/10.1080/14656566.2021.1879954>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan reproduksi remaja Indonesia. Kemenkes RI.
- Lestari, D., Sari, M., & Putri, A. (2023). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenorea pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 88–96.

- Proctor, M., & Farquhar, C. (2022). Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *BMJ*, 366, I5834. <https://doi.org/10.1136/bmj.I5834>
- Putri, A. N., Rahmawati, D., & Wijaya, T. (2024). Efektivitas terapi jus mangga terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(1), 33–41.
- Rahmawati, D., & Kusuma, H. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja tentang dismenorea. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 67–75.
- Sari, F., Dewi, M., & Pratiwi, L. (2023). Kandungan gizi mangga dan manfaatnya terhadap kesehatan reproduksi perempuan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 22–30.
- World Health Organization. (2020). Adolescent health: Dysmenorrhea fact sheet. WHO.
- Wulandari, P., & Astuti, R. (2024). Angka kejadian dismenorea pada remaja putri di Bekasi dan faktor risikonya. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 8(1), 11–19.