

PENGARUH TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI NYERI HAID (DISMENORE)

Prisma linda¹, Dwi Laila Hasanah Batubara², Devi Ayu Pratiwi Nugraha³, Nihayatuzen⁴, Rohani Siregar⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

¹lindaprisma099@gmail.com, ²dwilailahasanahbatubara@gmail.com,

³deviayu4291@gmail.com, ⁴tuzennihaya1009@gmail.com, ⁵rohanisiregar81@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and frequently affects daily activities, concentration, and school attendance. Limited knowledge regarding menstrual pain management may contribute to inappropriate attitudes toward dysmenorrhea. This community empowerment activity aimed to improve adolescent girls' knowledge and develop positive attitudes in dealing with menstrual pain through reproductive health education. The activity was conducted at SMPN 4 Cikarang Selatan involving adolescent girls who had experienced menstruation. The methods included health education, counseling, interactive discussions, and demonstrations of pharmacological and non-pharmacological dysmenorrhea management. Educational media in the form of leaflets were also used to support participants' understanding. The results indicate an improvement in participants' knowledge regarding the causes, impacts, and management of dysmenorrhea. Participants also demonstrate better understanding of the relationship between stress and menstrual pain and show more positive attitudes in handling dysmenorrhea independently. This activity increases awareness regarding reproductive health and encourages healthy behavior among adolescent girls in managing menstrual pain.

Keywords: *adolescent girls, dysmenorrhea, knowledge, attitude, reproductive health education*

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kehadiran di sekolah. Kurangnya pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid dapat menyebabkan sikap yang kurang tepat dalam menghadapi dismenore. Kegiatan pemberdayaan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif remaja putri dalam menghadapi nyeri haid (dismenore) melalui edukasi kesehatan reproduksi. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 4 Cikarang Selatan dengan sasaran remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, konseling, diskusi interaktif, serta demonstrasi penanganan dismenore secara farmakologis dan nonfarmakologis. Media edukasi berupa leaflet digunakan untuk memperkuat pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai penyebab, dampak, dan cara penanganan dismenore. Peserta juga mulai memahami hubungan antara stres dan nyeri haid serta menunjukkan sikap yang lebih positif dalam mengelola dismenore secara mandiri. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi dan mendorong perilaku sehat dalam menghadapi nyeri haid.

Kata Kunci: remaja putri, dismenore, pengetahuan, sikap, edukasi kesehatan reproduksi

Submitted: 2026-06-10

Revised: 2026-06-17

Accepted: 2026-06-29

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, serta sosial. Pada remaja putri, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah menstruasi. Menstruasi merupakan proses biologis normal yang menandakan kematangan organ reproduksi perempuan. Namun, tidak sedikit remaja putri yang mengalami gangguan saat menstruasi, salah satunya adalah nyeri haid atau dismenore. Dismenore merupakan kondisi nyeri pada bagian perut bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi dan dapat disertai gejala lain seperti mual, sakit kepala, lemas, serta gangguan emosional.

Dismenore menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Pada remaja, dismenore primer merupakan jenis yang paling umum terjadi dan biasanya muncul beberapa tahun setelah menarche akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim berlebihan. Intensitas nyeri yang dialami dapat bervariasi mulai dari ringan hingga berat, bahkan pada beberapa kondisi mampu mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar, olahraga, serta interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami dismenore cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Faktor yang memengaruhi terjadinya dismenore cukup beragam, antara lain usia menarche, status gizi, aktivitas fisik, pola makan, konsumsi makanan cepat saji, serta kondisi psikologis seperti stres. Tingkat stres pada remaja dapat meningkatkan sensitivitas terhadap rasa nyeri sehingga memperberat keluhan dismenore. Remaja yang mengalami tekanan akademik, hubungan sosial, maupun perubahan emosional lebih rentan mengalami stres yang berdampak pada kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara stres dan dismenore menjadi penting agar remaja dapat melakukan upaya pencegahan dan penanganan secara tepat. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai dismenore dan cara penanganannya masih menjadi permasalahan yang cukup sering ditemukan. Sebagian remaja menganggap nyeri haid sebagai kondisi yang harus ditahan tanpa perlu dilakukan penanganan, sementara sebagian lainnya masih memiliki persepsi yang kurang tepat terhadap penggunaan obat antinyeri. Padahal, penanganan dismenore dapat dilakukan melalui berbagai metode, baik secara nonfarmakologis maupun farmakologis. Penanganan nonfarmakologis meliputi kompres hangat, olahraga ringan, teknik relaksasi, istirahat cukup, serta pengaturan pola makan sehat. Sementara itu, secara farmakologis dapat menggunakan obat analgesik atau antiinflamasi non-steroid sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Upaya peningkatan pengetahuan mengenai dismenore perlu dilakukan sejak dini melalui kegiatan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan konseling diharapkan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai penyebab, dampak, serta cara penanganan dismenore yang benar. Selain itu, pemberian edukasi juga bertujuan untuk membentuk sikap positif remaja dalam menghadapi nyeri haid sehingga tidak lagi menganggap dismenore sebagai kondisi yang harus diabaikan. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pemberdayaan ini dilakukan pada remaja putri di SMPN 4 Cikarang Selatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif dalam menghadapi nyeri haid (dismenore). Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja mengenai kesehatan reproduksi dan mendorong penerapan perilaku sehat dalam mengatasi dismenore secara mandiri.

Metode

Kegiatan pemberdayaan perempuan ini dilaksanakan menggunakan metode edukatif dengan pendekatan penyuluhan kesehatan reproduksi mengenai nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif remaja putri dalam menghadapi dismenore melalui pemberian edukasi yang interaktif dan komunikatif. Sasaran kegiatan adalah remaja putri tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang telah mengalami menstruasi di SMPN 4 Cikarang Selatan. Pemilihan sasaran dilakukan berdasarkan tingginya angka kejadian dismenore pada kelompok usia remaja serta pentingnya pemberian edukasi kesehatan reproduksi sejak dini agar remaja mampu memahami kondisi tubuhnya dan melakukan penanganan yang tepat terhadap nyeri haid.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Mei 2026 pukul 09.00–10.00 WIB bertempat di SMPN 4 Cikarang Selatan. Metode pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu

pembukaan kegiatan, pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai dismenore, penyampaian materi melalui penyuluhan, diskusi interaktif dan tanya jawab, edukasi mengenai cara penanganan dismenore, pengisian post-test sebagai evaluasi peningkatan pemahaman peserta, serta penutupan kegiatan.

Materi edukasi yang diberikan meliputi pengertian dismenore, penyebab, faktor risiko, dampak dismenore terhadap aktivitas sehari-hari, hubungan stres dengan nyeri haid, serta cara penanganan dismenore secara nonfarmakologis dan farmakologis. Penanganan nonfarmakologis yang dijelaskan meliputi penggunaan kompres hangat, olahraga ringan, teknik relaksasi, istirahat cukup, serta pola makan sehat. Sedangkan penanganan farmakologis mencakup penggunaan obat analgesik dan antiinflamasi non-steroid sesuai anjuran tenaga kesehatan. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet sebagai sarana informasi tambahan untuk memperkuat pemahaman peserta setelah kegiatan selesai. Selain itu, metode diskusi interaktif dan konseling digunakan agar peserta dapat menyampaikan pengalaman pribadi maupun pertanyaan terkait nyeri haid yang dialami.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai dismenore. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi ketercapaian jumlah peserta sesuai target, partisipasi aktif peserta selama penyuluhan, peningkatan pemahaman mengenai dismenore, kemampuan peserta dalam menyebutkan cara penanganan nyeri haid, serta terbentuknya sikap positif dalam menghadapi dismenore secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri telah dilaksanakan di SMPN 4 Cikarang Selatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif remaja putri terhadap kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, konseling, serta pemberian media edukasi berupa leaflet mengenai dismenore. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang tepat mengenai penyebab, dampak, dan cara penanganan nyeri haid sehingga remaja putri mampu menghadapi kondisi tersebut dengan lebih baik.

Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pembukaan, penyampaian materi edukasi, sesi diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi pemahaman peserta. Materi yang diberikan mencakup pengertian dismenore, faktor penyebab, hubungan tingkat stres dengan nyeri haid, dampak dismenore terhadap aktivitas sehari-hari, serta penanganan dismenore secara nonfarmakologis dan farmakologis. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan interaktif agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan mampu menghubungkannya dengan pengalaman pribadi selama menstruasi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini memberikan nilai tambah bagi peserta berupa peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, khususnya tentang dismenore. Sebelum diberikan edukasi, sebagian peserta masih memiliki pemahaman terbatas mengenai penyebab dan cara penanganan nyeri haid. Sebagian peserta juga menganggap nyeri haid sebagai kondisi normal yang harus ditahan tanpa dilakukan penanganan tertentu. Setelah kegiatan edukasi dilakukan, peserta mulai memahami bahwa dismenore dapat ditangani melalui berbagai cara yang tepat, baik secara nonfarmakologis seperti kompres hangat, olahraga ringan, istirahat cukup, dan teknik relaksasi, maupun secara farmakologis sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini memberikan perubahan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek terlihat dari meningkatnya pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi dan kemampuan mengenali cara penanganan nyeri haid yang tepat.

Sedangkan dampak jangka panjang yang diharapkan adalah terbentuknya sikap positif remaja putri terhadap kesehatan reproduksi, peningkatan kesadaran untuk menjaga kesehatan selama menstruasi, serta kemampuan menangani dismenore secara mandiri sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari.

Indikator ketercapaian tujuan kegiatan dilihat dari partisipasi aktif peserta selama edukasi berlangsung, keterlibatan peserta dalam sesi diskusi, serta pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Tolak ukur keberhasilan kegiatan ditunjukkan melalui kemampuan peserta menjelaskan kembali informasi mengenai dismenore dan meningkatnya kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) adalah olahraga ringan, termasuk yoga. Yoga merupakan aktivitas yang menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan fisik maupun emosional. Latihan yoga diketahui dapat mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu relaksasi otot. Mekanisme tersebut dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid melalui peningkatan aliran darah ke area panggul dan stimulasi pelepasan endorfin sebagai pereda nyeri alami. Oleh karena itu, yoga dapat menjadi salah satu alternatif penanganan nonfarmakologis yang mudah dilakukan oleh remaja putri dalam menghadapi dismenore.

Keunggulan kegiatan ini adalah penggunaan metode edukasi yang interaktif sehingga peserta merasa lebih nyaman untuk bertanya dan berdiskusi mengenai masalah kesehatan reproduksi. Selain itu, pemberian leaflet membantu peserta memperoleh informasi tambahan yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan berupa waktu pelaksanaan yang relatif singkat sehingga pembahasan materi belum dilakukan secara lebih mendalam. Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan relatif rendah, namun pada awal kegiatan masih ditemukan beberapa peserta yang malu untuk menyampaikan pengalaman mengenai menstruasi. Ke depan, kegiatan edukasi kesehatan reproduksi mengenai dismenore dapat dikembangkan secara berkelanjutan melalui kerja sama dengan pihak sekolah dan tenaga kesehatan agar memberikan manfaat yang lebih luas bagi remaja putri. Sebagaimana di tunjukan pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi melalui media kipas

Tabel 1. Hasil Peningkatan Penegtahuan Peserta tentang Disminore

Indikator Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test	Keterangan
Rata-rata nilai peserta	90,3%	95,3%	Mengalami peningkatan 5%
Jumlah peserta dengan nilai meningkat	10 orang (33,3%)	0 orang (33,3%)	Pengetahuan meningkat
Jumlah peserta	18 orang (60%)	18 orang (60%)	Pengetahuan tetap

dengan nilai tetap			baik
Jumlah peserta dengan nilai menurun	2 orang (6,7%)	2 orang (6,7%)	Perlu evaluasi lanjutan
Total peserta	30 orang (100%)	30 orang (100%)	Seluruh peserta mengikuti kegiatan

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai dismenore. Hasil pre-test dan post-test terhadap 30 peserta menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 90,3% menjadi 95,3% dengan peningkatan sebesar 5%. Sebanyak 10 peserta (33,3%) mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti penyuluhan, sedangkan 18 peserta (60%) mempertahankan nilai yang sudah baik. Namun, terdapat 2 peserta (6,7%) yang mengalami penurunan nilai sehingga memerlukan evaluasi lebih lanjut terkait pemahaman materi yang diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan reproduksi mengenai dismenore cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penyebab, dampak, dan penanganan nyeri haid.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMPN 4 Cikarang Selatan telah memberikan hasil berupa peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian dismenore, faktor penyebab, hubungan stres dengan nyeri haid, serta cara penanganan dismenore secara nonfarmakologis maupun farmakologis. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan melakukan penanganan nyeri haid secara tepat agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kelebihan kegiatan ini terletak pada penggunaan metode edukasi yang interaktif melalui penyuluhan, diskusi, dan konseling sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selain itu, penggunaan leaflet membantu peserta memperoleh informasi tambahan yang dapat dipelajari kembali secara mandiri. Namun, kegiatan ini masih memiliki kekurangan berupa keterbatasan waktu pelaksanaan sehingga pembahasan materi belum dapat dilakukan secara lebih mendalam serta evaluasi perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang belum dapat dilaksanakan.

Kemungkinan pengembangan kegiatan selanjutnya dapat dilakukan melalui pelaksanaan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala dengan melibatkan tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan orang tua. Selain itu, dapat dilakukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui perubahan perilaku remaja putri dalam menangani dismenore sehingga manfaat kegiatan dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Linda, Prisma, S. I., & Chusna, N. D. (2022). Efektifitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Volume 1 No (2) 2022 Efektifitas Yoga Anak Pada Anak Prasekolah.*, 1(2), 730–739.
- Sulistiani, E. D., Fitriani, R. K., Kholifatullah, A. I., Imania, M. F. N., & Salim, L. A. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Di Kabupaten Ponorogo, Indonesia: Studi Cross-Sectional. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(2), 83–90. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i2.95>
- Spiritia, Y. (2023). Terapi Komplementer Tingkat Kekebalan Tubuh. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>

- Medika Tiara Mayang Sari, A., Amalia, R., Yunola, S., & Mayang Sari, T. (2023). Faktor- faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–231. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Mivanda, D., Follona, W., & Aticeh, A. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.34-46>
- Tingkat, G., Remaja, P., Tentang, P., Secara, D., & Farmakologi, N. (2025). *JURNAL*. 8(1), 185–192.
- Medika Tiara Mayang Sari, A., Amalia, R., Yunola, S., & Mayang Sari, T. (2023). Faktor- faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 8(2), 219–231. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Sulaeman & Supriadi, 2020. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community (JMC)*, 1(1), 17–21.
- Zhafirah, I., & Andrifanie, F. (2026). *Kajian Literatur : Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) di Kalangan Remaja Putri pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan pengobatan mandiri masih bervariasi . Hasil.*
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Berliana Cahya Permata, & Lilla Parapdhani Agni Hajma. (2023). Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Swamedikasi Nyeri Haid (Dismenore) Di Sma Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten Knowledge, Attitudes and Behavior of Adolescent Women Towards Self-Medication of Menstrual Pain (Dysmenorrhoe) in Sma Neg. *Usadha: Journal of Pharmacy*, 2(3), 291–315. <https://jsr.lib.ums.ac.id/index.php/ujp>
- Indra Hizkia P, Lindawati F. Tampubolon, & Eva Lolyta Br. Hutahaeen. (2024). Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women in Dealing with Dysmenorrhoea at SMA Negeri 12 Medan 2023. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 12–28. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.45167>
- Jefri, B., Oknalita, S., & Sri, H. (2023). *Dismenore Terhadap Penanganan Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sma Negeri 1 Doloksanggul Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023.* (May), 50–58.
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>
- Nita Fitriyani, N. (2023). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Video Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Gondangrejo Karanganyar.* (2023). 22.
- Heni, M., Ima, S., Hani, S., & Siti, N. A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 650–655.