

PENINGKATAN KESIAPAN DAN PEMAHAMAN SISWI SMP DALAM MENANGANI DISMENORE MELALUI PENYULUHAN DAN DEMONSTRASI ABDOMINAL STRETCHING

Prihatini Dini Novitasari^{1*}, Ayu Prameswari², Alvera Noviyani³,
Yona Wia Sartika Sari⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Indonesia
prihatini_dini_novitasari@fkm.unsri.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Dismenore atau nyeri haid menjadi salah satu keluhan yang sering dialami remaja siswi di sekolah menengah pertama, dan tidak jarang menjadi penyebab ketidakhadiran siswi di sekolah. Namun, hingga saat ini, edukasi mengenai dismenore dan cara menanganinya di setiap siklus menstruasi belum masif diberikan. Untuk itu, dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dismenore dan penanganannya kepada remaja siswi di sekolah menengah pertama Islam terpadu di Ogan Ilir. Kegiatan edukasi diberikan kepada 21 siswi, dengan metode penyuluhan dan demonstrasi menggunakan media powerpoint dan video animasi. Untuk menilai efektivitas edukasi, peserta edukasi diminta untuk mengerjakan soal pre-test dan post-test tertulis. Hasilnya, terdapat peningkatan rerata nilai dari 65,71 ketika pre-test menjadi 89,52 ketika post-test. Selain itu, para peserta juga tampak antusias dan cukup fasih dalam mempraktikkan abdominal stretching yang diajarkan dan mengintegrasikan pengetahuan barunya dengan pengalaman pribadi dan orang sekitarnya dalam menghadapi dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi ini efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswi dalam menghadapi dismenore. Untuk itu, edukasi ini sebaiknya menjadi agenda wajib Unit Kesehatan Sekolah di SMP IT di Ogan Ilir yang diberikan kepada setiap siswi untuk meningkatkan pemahaman mengenai tindakan yang diperlukan ketika mengalami dismenore.

Kata Kunci: Dismenore; Latihan Fisik; Edukasi; Video Animasi.

Abstract: Dysmenorrhea, or menstrual cramps, is a common complaint among female students in junior high school and often the reason for their absences. But so far, there has been no widespread education on dysmenorrhea and how to manage it during each menstrual cycle. Therefore, a community service program was conducted in the form of education on dysmenorrhea and its management for female students at an integrated Islamic junior high school in Ogan Ilir. The educational session was held for 21 female students and included a mix of lectures and demonstrations, utilizing PowerPoint presentations and animated videos. To assess the effectiveness of the education, participants were asked to complete written pre- and post-tests. The results showed an increase in the average score from 65.71 on the pre-test to 89.52 on the post-test. Additionally, the participants appeared enthusiastic and were quite proficient in practicing the abdominal stretching taught and integrating their new knowledge with their personal experiences and those of people around them in dealing with dysmenorrhea. This indicates that this education program is effective in enhancing students' understanding and preparedness in managing dysmenorrhea. Therefore, this education program should be made a mandatory agenda for the School Health Unit at the SMP IT in Ogan Ilir, provided to every female student, to enhance their understanding of the necessary actions to take when experiencing dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea; Physical Activity; Education; Animated Video.



Article History:

Received: 21-03-2026

Revised : 03-04-2026

Accepted: 16-04-2026

Online : 04-06-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Dismenore atau nyeri haid menjadi keluhan ginekologi yang paling sering dilaporkan oleh remaja putri. Dismenore atau nyeri haid merupakan kondisi fisiologis dengan gejala nyeri atau kram perut yang dialami sebelum dan selama menstruasi (Nagy et al., 2023). Terkadang, nyeri perut bawah tersebut juga disertai dengan gejala lain seperti sakit kepala, muntah, lemas, perubahan mood, hingga mengganggu aktivitasnya. Dismenore terjadi karena peningkatan produksi dan pelepasan prostaglandin selama proses menstruasi. Bahkan, selama menstruasi, kadar prostaglandin dalam darah dapat mencapai dua kali lipat lebih tinggi. Kondisi ini merangsang peluruhan dinding rahim dan kontraksi rahim selama fase menstruasi. Kontraksi inilah yang memicu nyeri di area perut bawah, di sekitar lokasi rahim (Wildayani et al., 2023).

Esan et al. (2024) mengungkapkan bahwa remaja usia kurang dari 18 tahun lebih banyak yang mengalami dismenore dibandingkan usia yang lebih tua, di mana prevalensi dismenore pada perempuan usia 15-26 tahun mencapai 69,8%. Secara global, trend prevalensi dismenore primer yang dialami oleh remaja putri terus meningkat setiap tahunnya, dari 58,8% sebelum tahun 2010, kemudian menjadi 68,5% setelah tahun 2010, dan meningkat menjadi 71,5% di antara tahun 2015 hingga 2021 (Panova et al., 2026). Salsabila et al. (2024) menemukan bahwa diantara 128 siswi SMA di Bekasi, 66,4% diantaranya mengalami dismenore selama periode menstruasinya. Di Sukoharjo dan Surakarta, 71,7% remaja putri usia 12-14 tahun mengalami dismenore (Ariyanti et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa setidaknya 1 dari 2 remaja mengalami dismenore setiap bulannya.

Meski toleransi nyeri yang dimiliki setiap perempuan berbeda, namun intensitas nyeri dismenore sedang hingga parah lebih sering dirasakan oleh remaja putri. Di awal masa menarche tersebut, dismenore yang dirasakan oleh remaja putri sering kali tidak dapat diatasi hanya dengan istirahat saja, melainkan diperlukan terapi farmakologi maupun nonfarmakologi spesifik. Bahkan, dismenore yang dirasakan sangat mengganggu kualitas hidupnya, tidak hanya aktivitas sekolah, namun juga kualitas tidur dan kehidupan sosialnya (De Sanctis et al., 2016; Esan et al., 2024; Siahaan et al., 2024). Dismenore yang tidak teratasi dengan baik juga dapat meningkatkan risiko untuk mengalami endometriosis di kemudian hari (Aziza et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP IT Ogan Ilir, wali kelas mengungkapkan bahwa salah satu keluhan kesehatan yang menyebabkan siswa izin adalah dismenore. Di lain sisi, dismenore hampir selalu terjadi di setiap siklus menstruasi, sehingga hampir setiap bulan ada kalanya siswi tersebut izin sakit. Namun, wali kelas maupun kepala sekolah menyampaikan bahwa para siswi belum pernah memperoleh edukasi mengenai dismenore dan penanganannya. Padahal, kondisi ini erat dengan kehidupan reproduksinya. Kemudian, para siswi juga menyampaikan bahwa

keluarganya mengajarkan kompres hangat namun dirasa belum terlalu efektif untuk mengatasi nyerinya.

Intervensi yang diberikan pada nyeri dismenore didasarkan pada derajat dismenore yang dirasakan. Biasanya, dismenore ringan masih dapat diatasi dengan istirahat ataupun menggunakan intervensi non-farmakologi, seperti kompres hangat (Ermasari & Evrianasari, 2025), relaksasi (Maringga & Ivantarina, 2023), maupun abdominal stretching (Marini et al., 2025). Jika nyeri tidak kunjung membaik atau derajat nyeri sedang hingga berat, maka perlu diberikan analgesik (Wildayani et al., 2023). Namun, perbedaan toleransi terhadap nyeri yang dimiliki setiap remaja juga mempengaruhi efektivitas setiap intervensinya. Gustina dan Djannah (2017) menambahkan, anak yang memahami dan mampu menyikapi dismenore dengan baik cenderung lebih mampu memutuskan kapan ia harus berobat ke fasilitas kesehatan.

Mengingat dismenore berisiko mengganggu kehidupan sekolahnya, maka perlu dilakukan edukasi untuk mempersiapkan remaja putri agar dapat memutuskan intervensi apa yang ia butuhkan berdasarkan derajat nyeri yang dialaminya. De Sanctis et al. (2016) mengungkapkan, ibu menjadi support system utama remaja yang membantunya mengatasi dismenore di rumah, sedangkan teman sebaya menjadi suport system kedua. Dengan meningkatkan pengetahuan remaja sebagai teman sebaya, mereka dapat membantu temannya untuk fasih melakukan kompres hangat dan relaksasi dalam mengatasi dismenore (Maringga & Ivantarina, 2023). Selain melalui penyuluhan, demonstrasi juga efektif dilakukan kepada remaja (Ermasari & Evrianasari, 2025; Khotimah & Lintang, 2022). Di usia remaja pun, siswi akan lebih terbuka dengan teman sebaya, sehingga penguatan pemahaman dan kesiapan remaja sebagai penyintas dismenore maupun teman sebaya yang akan mendukung temannya yang merupakan penyintas dismenore perlu untuk dilakukan. Amir et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa edukasi melalui pelatihan dan pembentukan peer educator dapat meningkatkan pemahaman remaja putri terkait penanganan dismenore yang dialaminya.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang relevan, edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi mampu meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi dismenore. Kemudian, berdasarkan informasi dari siswi, bahwa kompres hangat dirasa kurang efektif dalam mengatasi nyeri dismenore. Untuk itu, dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi melalui penyuluhan mengenai dismenore dan penatalaksanaannya serta demonstrasi abdominal stretching sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologi dismenore untuk meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswi di SMP IT Ogan Ilir dalam menghadapi dismenore. Hal ini diharapkan dapat membantu para siswi untuk mengelola nyeri dismenore dan support system teman sebaya secara lebih efektif.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2025 di SMP IT Ogan Ilir. Kegiatan ini dilakukan oleh empat orang dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang dibantu oleh dua orang wali kelas SMP IT Ogan Ilir. Peserta kegiatan ini merupakan siswi kelas VII-IX berjumlah 21 siswa. Selanjutnya, edukasi dilakukan metode penyuluhan dan demonstrasi, dengan media penyuluhannya adalah powerpoint dan video animasi.

Selanjutnya, tahap pelaksanaannya meliputi tahap persiapan (pra-kegiatan), pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan sebelumnya berkoordinasi dengan pihak sekolah, meliputi kepala sekolah, wali kelas, dan siswi untuk mengkaji permasalahan kesehatan reproduksi yang aktual dan potensial. Dalam hal ini ditemukan bahwa remaja siswi belum memahami mengenai apa yang dapat dilakukan ketika mengalami dismenore. Selanjutnya, dilakukan persiapan materi dan media edukasi. Tahap kedua, yakni pelaksanaan edukasi, diawali dengan pembukaan oleh MC, kemudian dilanjutkan dengan doa, sambutan kepala SMP IT Rabbani Ogan Ilir, dan para siswi diminta untuk mengerjakan pre-test secara tertulis.

Setelah selesai pretest, dilanjutkan dengan penyuluhan dan demonstrasi. Penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi mengenai definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, derajat keparahan, manifestasi klinis dan komplikasi, serta penatalaksanaan dismenore sesuai derajat keparahannya. Selanjutnya dibuka sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman teoritis mengenai dismenore dapat dipahami. Kemudian, pemateri menayangkan video animasi yang menampilkan abdominal stretching dalam mengatasi nyeri dismenore ringan dan dilanjutkan dengan demonstrasi setiap gerakan abdominal *stretching* dipandu oleh pemateri. Sebelum dilakukan post-test, peserta edukasi diberikan kesempatan kembali untuk bertanya dan berdiskusi. Tahap akhirnya yakni dengan post-test tertulis berupa soal yang harus dikerjakan oleh peserta edukasi. Tahap evaluasi dilakukan melalui evaluasi kognitif, afektif, dan psikomotor. Tahap evaluasi kognitif dilakukan dengan membandingkan perubahan nilai pre-test dan post-test yang terdiri dari 5 soal pilihan ganda tertulis yang dikerjakan selama 10 menit mengenai dismenore, tanda dan gejala, serta cara untuk mengatasinya. Selanjutnya, evaluasi afektif dinilai dari antusiasme peserta selama kegiatan, dan evaluasi psikomotor dinilai dari kemampuan peserta dalam mendemonstrasikan abdominal *stretching*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Kesehatan Reproduksi: Mengenal Dismenore” berlangsung dengan lancar dan siswi tampak sangat antusias. Setiap tahapan pelaksanaannya memperoleh dukungan dari berbagai pihak hingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. Pada tahap persiapan (pra-kegiatan), tim pengabdian kepada masyarakat hadir ke sekolah untuk melakukan identifikasi masalah kesehatan reproduksi yang ada di sekolah. Di tahap ini, beberapa siswi mengeluhkan bahwa mereka mengalami dismenore hampir setiap bulannya sampai harus izin. Wali kelas dan kepala sekolah juga menyampaikan bahwa dismenore menjadi isu kesehatan reproduksi yang sering dialami para siswi, namun karena keterbatasan yang ada, para siswi belum pernah diedukasi mengenai dismenore dan bagaimana mengatasinya. Berdasarkan diskusi mengenai fenomena ini, tim pengabdian beserta sekolah sepakat untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dismenore dan penanganannya. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan riset mengenai metode dan media yang sesuai untuk anak usia sekolah menengah pertama, sehingga dipersiapkan media powerpoint dan video animasi untuk edukasi dengan metode penyuluhan dan demonstrasi yang akan dilakukan.

Tahap selanjutnya, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 24 Oktober 2025 di ruang kelas setelah kegiatan senam berlangsung. Siswi yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 21 orang yang seluruhnya sudah mengalami menarche. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh MC yang merupakan guru SMP IT Rabbani Ogan Ilir. Kemudian, dilanjutkan dengan doa yang dipimpin oleh guru SMP IT Rabbani Ogan Ilir dan sambutan dari kepala SMP IT Rabbani Ogan Ilir. Untuk mengkaji pemahaman awal siswi mengenai materi yang akan diajarkan, maka dilakukan pre-test dengan memberikan soal pilihan ganda secara tertulis mengenai dismenore, tanda dan gejala, serta cara untuk mengatasinya.

Setelah pre-test, agenda dilanjutkan dengan penyuluhan dan sesi tanya jawab mengenai dismenore. Materi yang diberikan meliputi definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, derajat keparahan, manifestasi klinis dan komplikasi, serta penatalaksanaan dismenore sesuai derajat keparahannya. Penyuluhan dilakukan dengan media *powerpoint* yang didominasi dengan gambar agar mudah dipahami oleh para siswi. Selama pemberian materi penyuluhan, para siswi dipersilakan untuk bertanya mengenai hal yang kurang dipahami ataupun ingin dipelajari lebih dalam. Setelah dirasa tidak ada pertanyaan lagi hingga sesi pemaparan *powerpoint* selesai, dirangkum berbagai pertanyaan yang sering ditanyakan dan jawabannya, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan mengenai Dismenore menggunakan media powerpoint

Kemudian, dilanjutkan dengan sesi demonstrasi. Sesi ini diawali dengan satu kali pemutaran video animasi mengenai abdominal stretching sebagai alternatif pereda nyeri dismenore yang terdiri dari beberapa gerakan. Selanjutnya, video tersebut diputar perlahan dan berhenti di setiap gerakan untuk dijelaskan lebih dalam bagaimana posisinya dan manfaatnya, kemudian didemonstrasikan oleh pemateri dan diikuti oleh para peserta. Terakhir, video tersebut diputar untuk review gerakan dan meminta dua orang siswa sebagai perwakilan untuk memandu teman lainnya dalam mendemonstrasikan abdominal stretching.

Selanjutnya, dilanjutkan dengan sesi diskusi. Terdapat 4 siswa yang bertanya mengenai pengalamannya dan pengalaman orang sekitar yang mengalami dismenore. Kemudian, siswi diajak untuk mengidentifikasi kemungkinan derajat keparahan dismenore berdasarkan studi kasus pengalaman para siswi, kemudian diinisiasi untuk menentukan cara apa yang paling memungkinkan untuk mengatasinya. Setelah itu, pertanyaan tersebut dijawab berdasarkan materi yang sudah dipaparkan sebelumnya. Tidak hanya itu, ketika satu siswi menanyakan bagaimana melakukan salah satu gerakan abdominal stretching, teman lainnya juga membantu untuk memperagakannya dan bersama-sama dinilai apakah sudah sesuai atau belum. Gambar 2 menunjukkan salah satu siswi bertanya mengenai apa yang harus dilakukan ketika ia mengalami dismenore ringan saja, hanya sakit sedikit di area perut.



Gambar 2. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Terakhir, tahap evaluasi kognitif dilakukan dengan post-test tertulis. Soal yang diberikan pada pre-test dan post-test merupakan soal yang sama. Hal ini dilakukan untuk menilai peningkatan pemahaman siswi mengenai materi yang sudah diajarkan. Hasil pre-test dan post test disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Siswi Mengenai Dismenore

Pengetahuan	Mean	SD	Median	Min-Max
Sebelum Edukasi	65,71	15,68	60	40 – 80
Setelah Edukasi	89,52	13,59	100	60 – 100

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata siswi dari pre-test ke post-test. Setelah pemaparan materi, rata-rata nilai post-test siswa yakni 89,52 dengan SD 13,59. Nilai ini meningkat 23,81 dari nilai pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai dismenore dan cara untuk menanganinya. Selain itu, evaluasi afektif menemukan bahwa seluruh siswi sangat antusias mengikuti setiap tahap edukasi dan menyampaikan keingintahuannya karena hal ini merupakan pengetahuan baru menurut mereka. Berdasarkan evaluasi psikomotor, seluruh peserta dapat mempraktikkan setiap gerakan dalam abdominal stretching dengan baik, meskipun ada peserta yang belum hafal urutannya sehingga harus melihat ulang urutannya di video.

2. Pembahasan

Dismenore dapat dialami oleh wanita usia produktif, di mana hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Menurut Panova et al. (2026), dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling sering dilaporkan oleh remaja, namun sering diabaikan. Bahkan, 59,9% remaja putri mengalami dismenore berulang dan 32,6% di antaranya selalu mengalami dismenore di setiap siklus menstruasinya (Zulimartin et al., 2025). Karena, di awal siklus reproduksinya, remaja merupakan kelompok rentan terhadap dismenore, pemahaman dan sikap mereka dalam menghadapi dismenore dapat menentukan bagaimana kualitas hidupnya ke depannya, terutama selama periode menstruasi. Misalnya, Zulimartin et al. (2025) menemukan bahwa remaja yang merasa nyerinya ringan memilih untuk mengonsumsi obat herbal tradisional, sedangkan jika nyerinya meningkat akan mengonsumsi NSAID ataupun ke fasilitas kesehatan agar memperoleh penanganan segera. Remaja yang memiliki pengetahuan memadai tentang dismenore, termasuk faktor yang mempengaruhi dan cara mengatasinya dapat membantu mereka untuk mengatasi dismenore yang dialaminya secara lebih efektif (Nurhayati et al., 2025).

Berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan bahwa edukasi mengenai dismenore dan penanganannya dapat meningkatkan pemahaman siswi

mengenai apa langkah yang dapat dilakukannya ketika menghadapi dismenore dalam siklus menstruasinya. Lestari dan Rokhanawati (2024) juga menemukan bahwa edukasi mengenai dismenore dan manajemennya dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai manajemen dismenore. Hal serupa juga ditemukan oleh Ismainar et al. (2024), dimana edukasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai dismenore sebesar 12,1%. Pada usia yang lebih muda, edukasi dismenore juga cukup efektif dilakukan pada siswa kelas 6 SD untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapannya menghadapi dismenore (Rahmawati et al., 2025).

Selain itu, antusiasme siswi dalam demonstrasi, proses diskusi, dan pemecahan studi kasus yang dialami teman sebaya maupun lingkungan sekitar juga menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesiapan mereka untuk menghadapi dismenore maupun mengedukasi teman sebaya dan lingkungan orang di sekitar mereka dalam menghadapi dismenore. Hal ini karena, selain orang tua, teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam mendukung dan membantu remaja putri dalam memutuskan penanganan yang dibutuhkan selama mengalami dismenore (De Sanctis et al., 2016). Wulandari dan Nurmadinisia (2023) juga menemukan bahwa remaja tampak antusias selama kegiatan edukasi, hingga dapat mengalami peningkatan pengetahuan penatalaksanaan dismenore dan kesiapan dalam menghadapi dismenore. Peran teman sebaya dan edukasi juga efektif dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam mengatasi dismenore melalui terapi non-farmakologi (Amir et al., 2022; Khotimah & Sundary Lintang, 2022; Maringga & Ivantarina, 2023).

Terkait media edukasi, selain tayangan powerpoint, penggunaan video mengenai olahraga dan aktivitas fisik untuk mengurangi nyeri dismenore juga merupakan media yang efektif dalam memberikan edukasi manajemen dismenore, salah satunya yakni olahraga. Menurut Santoso et al. (2024), video edukasi terutama video animasi dapat memberikan gambaran mengenai dismenore dan cara mengurangi nyeri yang dirasakan secara lebih menarik dan mudah dipahami. Nabiilah et al. (2025) juga menemukan bahwa video edukasi berbasis animasi efektif untuk dijadikan media edukasi mengenai dismenore dan penatalaksanaannya untuk siswi SMP.

Secara umum, edukasi ini efektif untuk dilakukan dan dapat menjadi salah satu topik penting yang diberikan kepada remaja putri melalui unit kesehatan sekolah. Dengan ini, para siswi lebih leluasa untuk menyampaikan pengalamannya mengenai dismenore dan mengatasinya di setiap siklus menstruasinya, agar mereka tetap dapat menjalani aktivitas sehari-hari dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Untuk meningkatkan pemahaman mereka, selain video, flipchart, banner, poster, dan leaflet juga dapat menjadi media yang efektif untuk digunakan dalam memberikan edukasi (Ismainar et al., 2024; Putri & Rahmawati, 2025; Saputra et al., 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Dismenore menjadi salah satu keluhan yang tidak dapat dihindarkan bagi remaja yang sudah mengalami menarche. Melalui edukasi tentang dismenore dan penanganannya, remaja putri yang merupakan siswi SMP IT Ogan Ilir mengalami peningkatan pengetahuan dan kesiapan dalam menangani dismenore yang dirasakannya. Secara kognitif, hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan dari 65,71% ketika pre-test menjadi 89,52% ketika post-test. Selain itu, peserta juga aktif dan sangat antusias dalam mengikuti jalannya kegiatan edukasi, mampu menjawab berbagai studi kasus, dan ikut terlibat aktif dalam demonstrasi. Peserta juga mengalami peningkatan pengetahuan dari aspek psikomotor, dimana mereka dapat mempraktikkan setiap gerakan abdominal stretching dengan baik. Oleh karena itu, secara keseluruhan, edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi ini efektif dalam mempersiapkan remaja putri dalam menghadapi dismenore maupun sebagai peer educator dan supporter remaja lain yang mengalami dismenore. Dengan edukasi ini, diharapkan para siswi lebih memahami apa yang dapat dilakukannya untuk mengurangi dismenore dan gejala penyertanya, sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Selanjutnya, mengingat dampak positifnya bagi remaja putri, edukasi ini sebaiknya menjadi topik rutin yang diberikan melalui kegiatan unit kesehatan sekolah. Selain itu, sekolah juga dapat membuat peer educator yang dipilih dari siswi yang sudah diberikan penyuluhan untuk semakin memasifkan edukasi yang diberikan. Selain itu, kegiatan edukasi ini juga sebaiknya diterapkan di seluruh tingkatan sekolah, terutama usia menarche karena merupakan hal baru yang dialami remaja di usia tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah dan guru SMP IT Rabbani Ogan Ilir atas kesediaannya sebagai wahana pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid dengan Metode Stretching dan Pembentukan Peer Educator. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 369–379. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6375>
- Ariyanti, L., Kusumaningayu, W. A. D., Prabandari, F. I., & Ramadhani, A. N. (2024). Dysmenorrhea and Practice of Menstrual Hygiene in Adolescent Females. *Gaster*, 22(1), 25–33. <https://doi.org/10.30787/gaster.v22i1.1427>
- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Soliman, R., & El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: a review in different country. *Acta Bio-Medica : Atenei Parmensis*, 87(3), 233–246.
- Ermasari, A., & Evrianasari, N. (2025). Edukasi dan Implementasi Kompres Hangat Sebagai Intervensi Nonfarmakologi Dismenore. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 250–261. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI>

- Esan, D. T., Ariyo, S. A., Akinlolu, E. F., Akingbade, O., Olabisi, O. I., Olawade, D. B., Bamigboye, T. O., & Ogunfowokan, A. A. (2024). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on the quality of life of female undergraduate students in Nigeria. *Journal of Endometriosis and Uterine Disorders*, *5*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jjeud.2024.100059>
- Felicia Aziza, A., Isti Angraini, D., Komala, R., & Lisiswanti, R. (2024). Dysmenorrhea Primer: Tinjauan Pustaka. *Medula*, *14*(11), 2161–2164.
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2017). Impact of Dysmenorrhea and Health-seeking Behavior among Female Adolescents. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, *6*(2), 140. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v6i2.6644>
- Ismainar, H., Marlina, H., & Triana, A. (2024). Edukasi Kesehatan melalui Penyuluhan tentang Dismenore terhadap Pengetahuan Santri Putri di Pesantren Al Ihsan Boarding School Kabupaten Kampar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, *4*(3), 86–94. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol4.Iss2.2084>
- Khotimah, H., & Sundary Lintang, S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, *9*(3), 343–352. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Lestari, A., & Rokhanawati, D. (2024). Health education affects knowledge in the management of dysmenorrhea in adolescent girls. *International Journal of Health Science and Technology*, *6*(1), 17–25. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v6i1.3437>
- Maringga, E. G., & Ivantarina, D. (2023). Pemberdayaan Kelompok Teman Sebaya: Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Dismenorea Primer. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, *7*(1), 1–14. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i1.17334>
- Marini, G., Priyantini, D., Sumara, R., & Ghaliza, G. M. (2025). The Effect of Abdominal Stretching Exercise Therapy on Dysmenorrhea Pain Intensity in Adolescent Girls. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, *14*(2), 67–72. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v14i2.65753>
- Nabiilah, Cahyati, Y., Bahtiar, Y., & Kusmiyati. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Video Animasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri Usia 13-15 Tahun tentang Penanganan Dismenore di SMPN 10 Tasikmalaya. *Journal of Pubnursing Sciences*, *3*(03), 121–125. <https://doi.org/10.69606/jps.v3i03.280>
- Nagy, H., Carlson, K., & Khan, M. (2023). *Dysmenorrhea*. Statpearls Publishing.
- Nurhayati, F., Septriliyana, R. N., Haryani, L., Cahyati, N., & Azzahra, D. (2025). Overview of Adolescent Knowledge about Handling Dysmenorrhea. *Professional Evidence-Based Research and Advances in Wellness and Treatment*, *2*(2), 28–39. <https://doi.org/10.69855/perawat.v2i2.136>
- Panova, D. I., Boshku, A. A., & Stankovic, Z. B. (2026). Primary dysmenorrhea in adolescents. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, *106*, 102717. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2026.102717>
- Putri, S. N., & Rahmawati, N. A. (2025). Edukasi Penyuluhan dalam Meningkatkan Pemahaman mengenai Dismenore dan Penanganannya pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Siak. *Jurnal Medika Mengabdi*, *2*(1), 1–8. <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/ind>
- Rahmawati, L. Z., Yuliadarwati, N. M., & Ertitri, F. (2025). Edukasi dan Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas 6 SDN 4 Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal Abdimas Universitas Insan Pembangunan Indoneisa*, *3*(1), 25–29. <https://doi.org/10.58217/jabdimasunipem.v3i1.85>
- Salsabila, A., Hanifah, L., & Maharani, F. T. (2024). Factors Related to Dysmenorrhea among Adolescents. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *15*(2), 147–155. <https://doi.org/10.58185/jkr.v15i2.175>

- Santoso, Z. J. B., Indriatie, Miadi, & Christiany, I. (2024). Effectiveness of Animated Video Education in Improving Knowledge and Attitudes towards Primary Dysmenorrhea Management among Students in Surabaya. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 4(4), 202–205. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v4i4.328>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Siahaan, F. K., Sari, U. S. C., & Damayanti, D. F. (2024). The impact of dysmenorrhea on the learning process of adolescent girls. *ELECTRON (Journal of Science and Technology)*, 6(1), 20–25. <https://doi.org/10.53770/electron.v6i1.648>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore: Asupan zat besi, kalsium, dan kebiasaan olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Wulandari, P., & Nurmadinisia, R. (2023). Edukasi Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 269–276. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Zulimartin, H., Harzif, A. K., Shadrina, A., Harahap, J. S., Tanjung, A., & Muharam, R. (2025). Prevalence, Severity, and Self-Medication for Dysmenorrhea among Female Adolescents in Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 57(2), 104–110. <https://doi.org/10.15395/mkb.v57.3952>