



Edukasi Dismenorea Pada Remaja Putri Di STIKes Darussalam Lhokseumawe

Fatimah Zahara¹, Siti Maimunah², Evy Ernawati³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan, Program Magister, Stikes Guna Bangsa Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Dikirim 5 Juli 2026
Direvisi 20 Juli 2026
Diterima 22 Juli 2026

Kata Kunci:

Dismenorea;
Mahasiswi;
Penyuluhan;
Pengetahuan.

ABSTRAK

Dismenorea merupakan salah satu ketidaknyamanan menstruasi yang sering dirasakan. Prevalensi dismenorea secara global mencapai 71,1% dan Indonesia sebesar 87,5%. Dampak dismenorea pada remaja meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur dan selera makan terganggu, kesulitan berkonsentrasi sampai dengan mengganggu kegiatan sehari-hari. Pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang terutama dalam menangani dismenorea. Pengetahuan yang cukup akan menjadi dasar penatalaksanaan awal individu dalam mengurangi dismenorea yang dirasakan. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Tujuan dari kegiatan ini untuk agar remaja putri dapat mengatasi dismenore dengan tepat. Metode dari kegiatan ini berupa penyuluhan kepada mahasiswi. Jumlah mitra yang menjadi sasaran adalah 20 mahasiswi. Hasil yang akan dicapai adalah peningkatan pengetahuan mahasiswi mengenai dismenorea dengan presentase hasil pretest yang dikategorikan berpengetahuan baik, berpengetahuan cukup, dan berpengetahuan kurang.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.



Korespondensi:

Fatimah Zahara,
Program Studi Kebidanan Program Magister,
STIKES Guna Bangsa Yogyakarta,
Jl. Padjajaran, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta 55283, Indonesia.
Zaharafat8@gmail.com

1. Pendahuluan

Masa remaja yakni peralihan periode bocah menuju dewasa yang ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Masa tersebut terjadi melewati tiga tahap, yaitu tiap tahapnya ditunjukkan oleh transformasi biologis, sosial, serta psikologis, meliputi pada usia 12-15 tahun (remaja awal), 15-18 tahun (remaja menengah), serta 19-22 tahun (remaja akhir) (Priyanti, 2014).

Menstruasi yakni peristiwa natural yang timbul terhadap perempuan normal. Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. (Wijayanti dan Selviana, 2019). Pada saat menstruasi beberapa wanita mengeluhkan nyeri atau disebut mengalami dismenore. Data WHO (World Health Organization) menjelaskan, angka kejadian sejumlah 90% ataupun 1.769.425 perempuan yang mendapati dismenore serta 10-15% yang mendapati Dismenore berat. Angkanya di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1-2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati. Dismenore namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018).

Penelitian di Indonesia menyimpulkan bahwa 87.5% wanita usia 11 – 22 tahun mengalami dismenorea. Sebagian besar responden tersebut mengalami nyeri sedang 64,76%, nyeri ringan 20,48% dan nyeri berat 14,76%.

Dampak dismenoreia pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan dapat memicu depresi (Al-Asadi & Abdul-Qadir, 2013; Juniar, 2015). Selain itu kehadiran 33,9% remaja putri di sekolah terganggu oleh kejadian dismenoreia dan sampai dengan mengganggu aktivitas belajar dan mempengaruhi prestasi akademik (Juniar, 2015; Putra et al., 2020).

Minimnya pengetahuan tentang kesehatan menstrual terutama dismenoreia dapat kesehatan mental atau kualitas hidup remaja dan kesehatan pada umumnya (Holmes et al., 2021). Setiap remaja mempunyai hak untuk mendapatkan akses kesehatan pada bidang kesehatan menstrual termasuk mekanisme menstruasi, personal hygiene dan penatalaksanaan dismenoreia sederhana (UNICEF, 2019).

Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut maka tim pengabdian melakukan pemberian edukasi tentang dismenoreia pada remaja. Tujuan kegiatan ini adalah agar mahasiswi dapat mengidentifikasi dini masalah kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan dismenoreia dan mengatasi keluhan dismenoreia dengan tepat sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan judul "Edukasi Dismenoreia Pada Remaja Putri Di STIKes Darussalam Lhokseumawe". Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswi atau masyarakat.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa penyampaian materi dengan menggunakan presentasi power point dan video mengenai dismenoreia. Solusi yang ditawarkan STIKes darussalam lhokseumawe adalah edukasi tentang dismenoreia pada remaja putri. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenoreia serta dapat mengatasi dismenoreia dengan tepat.

A. Persiapan

Persiapan merupakan tahap awal yang sangat penting dalam rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat. Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan sebagai berikut:

1. Penyusunan Rencana Kegiatan
Rencana kegiatan disusun untuk memastikan seluruh tahapan pelaksanaan berjalan dengan baik dan sistematis. Rencana ini meliputi tujuan kegiatan, sasaran, materi yang akan disampaikan, metode yang digunakan, serta jadwal pelaksanaan kegiatan.
2. Pemilihan dan Penentuan Peserta
Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja putri/mahasiswi yang mengikuti edukasi dismenoreia di stikes darussalam lhokseumawe. Pemilihan peserta didasarkan pada keterlibatan mereka dalam edukasi dismenoreia sebagai sasaran utama edukasi kesehatan reproduksi/dismenoreia.
3. Penyusunan dan Pengumpulan Materi Edukasi
Materi yang disampaikan meliputi:
 - a. Pengertian dismenoreia
 - b. Penyebab nyeri haid
 - c. Gejala dismenoreia
 - d. Cara mengatasi dismenoreia
 - e. Edukasi dismenoreia untuk remaja putriMateri disusun berdasarkan sumber yang valid seperti pedoman dari Kementerian Kesehatan.
4. Penyusunan Media Edukasi
Media edukasi yang digunakan meliputi:
 - a. PowerPoint sebagai media visual utama
 - b. Leaflet sebagai media pendukung
 - c. Video edukasi dismenoreia dari youtubeMedia disusun dengan bahasa yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami oleh peserta.
5. Koordinasi dengan Pihak Terkait

Koordinasi dilakukan dengan pihak Dosen STIKes Darussalam Lhokseumawe untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan, termasuk perizinan, penjadwalan, serta teknis pelaksanaan kegiatan.

B. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan interaktif, sehingga peserta dapat memahami materi secara optimal. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media PowerPoint. Materi meliputi dismenorea pada remaja putri. Edukasi dilakukan dengan pendekatan komunikatif dan bahasa sederhana agar mudah dipahami peserta. Tahapan pelaksanaan meliputi:

1. Pretest (Pengukuran Pengetahuan Awal)
Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai dismenorea.
2. Penyampaian Materi Edukasi
Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media PowerPoint, Leaflet, dan satu video edukasi dismenorea. Materi meliputi dismenorea pada remaja putri.
3. Pembagian Leaflet sebagai Media Pendukung
Peserta diberikan leaflet edukasi sebagai media tambahan yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai, sehingga dapat memperkuat pemahaman peserta.
4. Posttest (Evaluasi Pengetahuan)
Setelah kegiatan edukasi, peserta diberikan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi.

C. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan. Evaluasi terdiri dari:

- 1) Evaluasi Proses
Evaluasi proses dilakukan untuk menilai:
 - a. Kelancaran pelaksanaan kegiatan
 - b. Kesesuaian dengan rencana kegiatan
 - c. Partisipasi aktif peserta selama kegiatanEvaluasi ini dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung.
- 2) Evaluasi Hasil
Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan nilai pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi.
- 3) Umpan Balik dan Saran
Peserta diminta memberikan umpan balik terkait:
 - a. Materi yang disampaikan
 - b. Metode edukasi
 - c. Media yang digunakan

Umpan balik ini digunakan sebagai dasar perbaikan kegiatan di masa mendatang.

Dengan evaluasi yang dilakukan, diharapkan dapat diketahui sejauh mana kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenorea serta kesiapan mereka mengatasi di saat dismenorea.

Tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam kegiatan edukasi dismenorea ini dirancang secara sistematis dan terstruktur untuk mencapai tujuan peningkatan pengetahuan remaja putri/mahasiswa.

Melalui pendekatan edukasi yang interaktif dan penggunaan media yang tepat, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri/mahasiswa tentang dismenorea.

3. Hasil

A. Hasil Penelitian



Gambar 1.

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, maka dapat dijabarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

- a. Tahap persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang dismenorea pada remaja putri telah dilakukan pada tanggal 08 Mei 2026 pukul 09.00 di ruangan kelas STIKes Darussalam Lhokseumawe. Kegiatan ini di hadiri oleh 20 orang remaja putri yang merupakan mahasiswa tingkat 1 di STIKes Darussalam Lhokseumawe.

- b. Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti kegiatan. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti penyampaian materi, berdiskusi, serta menjawab pertanyaan yang diberikan.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Pengertian dismenorea
2. Klasifikasi dismenorea
3. Penyebab dismenorea
4. Tanda dan gejala dismenorea
5. Penanganan dan pencegahan dismenorea

Penyampaian materi dilakukan menggunakan media PowerPoint serta didukung dengan pembagian Leaflet edukasi kepada seluruh peserta. Media tersebut membantu peserta dalam memahami materi yang diberikan secara lebih mudah dan sistematis.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dari kegiatan tersebut diperoleh data pengetahuan peserta sebagai berikut :

Tabel 1. Destribusi Frekuensi pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Baik ($\geq 76-100$)	2	10	18	90
Cukup ($\geq 56-75$)	18	90	2	10
Total	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan Kesehatan. Sebelum diberikan edukasi, mayoritas peserta berada pada kategori cukup yaitu 18 orang (90%) dan 2 orang (10%) pada kategori baik. Pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenorea, pengetahuan peserta mengalami peningkatan, mayoritas dalam kategori baik yaitu sebanyak 18 orang (90%), sedangkan 2 orang (10%) tetap berada pada kategori cukup. Hasil evaluasi pendidikan kesehatan tentang dismenorea dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Nilai Pretest

Variabel	Rata-rata Pretest	Rata-rata Post test	Perubahan Nilai
Pengetahuan	64,25	86,50	22,25

Tabel 2 dapat diketahui setelah diadakannya pendidikan kesehatan, pengetahuan remaja putri menjadi meningkat. Dimana nilai rata-rata pretest didapatkan 64,25 dan nilai posttest 86,50. Perubahan untuk nilai pengetahuan terdapat peningkatan sebanyak 22,25 poin.

Remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan yang memadai mengenai dismenorea, agar dapat melakukan penanganan secara efektif dan tepat. Penanganan yang tidak tepat dapat mengganggu aktivitas belajar dan menurunkan kualitas hidup remaja putri (Proctor & Farquhar, 2006). Hasil literatur review menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang diperoleh oleh remaja putri setelah menerima edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan dismenorea (Itani et al., 2022). Hasil penelitian (Lestari & Sari, 2021) menunjukkan pengetahuan remaja mengenai dismenorea berpengaruh terhadap perilaku penanganan nyeri haid. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mendapatkan penguatan pengetahuan dan pendampingan secara berkelanjutan.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang dismenorea pada remaja putri di STIKes Darussalam Lhokseumawe efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 64,25 menjadi 86,50 pada posttest menunjukkan bahwa metode edukasi yang telah digunakan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, pengetahuan peserta masih berada pada kategori cukup, namun setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan menjadi kategori baik.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu metode penyampaian yang interaktif, penggunaan media edukasi yang menarik serta relevansi materi dengan kebutuhan peserta. Penggunaan media PowerPoint membantu peserta dalam memahami materi secara visual dan sistematis, sedangkan Leaflet berfungsi sebagai media penguat yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai.

Selain itu, sesi diskusi dan tanya jawab juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk lebih memahami materi secara mendalam. Peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait cara mengatasi nyeri haid tanpa obat, pola makan yang disarankan, serta kapan harus berkonsultasi ke tenaga kesehatan.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dengan metode ceramah yang didukung media visual dan bahan cetak dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan (Nurhayati & Suryani, 2020). Edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif terbukti lebih efektif dibandingkan dengan penyampaian informasi secara pasif.

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan tidak serta-merta menjamin perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan upaya tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan serta penguatan materi dalam program kesehatan remaja agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan bekal yang baik untuk remaja putri dalam mengelola dismenorea sehingga dapat menjalankan aktivitas perkuliahan dengan optimal.

4. Kesimpulan

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dismenorea pada remaja putri di STIKes Darussalam Lhokseumawe yang telah dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri
Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan dari nilai rata-rata pretest sebesar 64,25 (kategori cukup) menjadi 86,50 pada posttest (kategori baik). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.
2. Edukasi kesehatan tentang dismenorea dapat dimanfaatkan sebagai bekal dalam menjaga kesehatan reproduksi
Materi edukasi kesehatan yang meliputi definisi dismenorea, jenis, faktor risiko, penanganan, dan pencegahan dapat dimanfaatkan sebagai bekal dalam memberikan pemahaman diri sendiri maupun teman sebaya.
3. Penggunaan media edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta
Penggunaan Media PowerPoint dan Leaflet yang digunakan dalam kegiatan terbukti membantu peserta dalam memahami materi secara lebih mudah dan sistematis.
4. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah menjawab kebutuhan STIKes Darussalam Lhokseumawe
Dalam pemantapan edukasi kesehatan reproduksi pada remaja putri sebagaimana kebutuhan institusi.
Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan dismenorea pada remaja putri ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi.

b. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Perlu pelaksanaan edukasi secara berkelanjutan
Kegiatan edukasi kesehatan sebaiknya dilakukan secara rutin dalam setiap program kemahasiswaan agar pengetahuan remaja putri lebih dapat ditingkatkan dan kejadian dismenorea berat bisa dicegah.
2. Perlu penguatan materi dalam deteksi dini dan penanganan dismenorea
Kepada remaja putri agar pada layanan kesehatan kampus dapat dilanjutkan dan diedukasikan kepada teman sebaya di lingkungan STIKes Darussalam Lhokseumawe.
3. Perlu pengembangan media edukasi yang lebih variatif
Selain PowerPoint dan Leaflet perlu dikembangkan media edukasi lain seperti video atau media digital untuk meningkatkan minat dan pemahaman peserta
4. Perlu monitoring dan evaluasi lanjutan
Diperlukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari remaja putri.

Daftar Referensi

- Novia & Puspitasari. (2008). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorrhea Primer. *Journal Of Public Health*, Vol 4, No. 2, Maret 2008.
- Khamidah, Luvi, Hilma, Yuni, & Wahyu. (2022). Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea dengan Akupresure pada Remaja Putri.

- Al-Asadi, J. N., & Abdul-Qadir, R. A. (2013). Dysmenorrhea and its impact on daily activities among secondary school students in Basra, Iraq. In Fac Med Baghdad.
- Holmes, K., Curry, C., Sherry, Ferfolja, T., Parry, K., Smith, C., Hyman, M., & Armour, M. (2021). Adolescent menstrual health literacy in low, middle and high-income countries: A narrative review. In International Journal of Environmental Research and Public Health.
- Juniar, D. (2015). Epidemiology of Dysmenorrhea among Female Adolescents in Central Jakarta. Makara Journal of Health Research, 19(1)..
- Putra, M. E. P., Pramitaresthi, G. A., Emy, N. P., & Yanti, D. (2020). Hubungan Dismenore Primer Dengan Prestasi Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi Fisip UNUD. Community of Publishing In Nursing(COPING), 8(3).
- UNICEF. (2019). Guidance on Menstrual Health and Hygiene. www.unicef.org/wash World Health Organization. (2022). Adolescent health.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. Korean Journal of Family Medicine.
- Lestari, P., & Sari, D. N. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenorea terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional.
- Nurhayati, S., & Suryani, L. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang dismenorea. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalan.
- Proctor, M., & Farquhar, C. (2006). Diagnosis and management of dysmenorrhoea.
- Rasyid, A., & Mardiana, M. (2019). Hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea pada remaja putri. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Widyawati, W., & Sulistyorini, L. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap perilaku pencegahan dismenorea pada remaja putri. Jurn Kesehatan Reproduksi.
- World Health Organization. (2020). Adolescent health and development. WHO.
- Aziato, L., Dedey, F., & Clegg-Lampsey, J. N. A. (2014). The experience of dysmenorrhoea among Ghanaian senior high and university students: Pain characteristics and effects. Reproductive Health.
- Habibi, N., Huang, M. S. L., Torabi, M., & Habibi, R. (2015). Investigation of the relationship between lifestyle and primary dysmenorrhea in female students. Journal of Family & Reproductive Health.
- Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2014). Diagnosis and initial management of dysmenorrhea. American Family Physician