

Edukasi dan Pemberdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Dismenorea di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur Tahun 2025

Indah Trianingsih^{1*}, Marlina², Yusari Asih³, Nelly Indrasari⁴, Roslina⁵

^{1,2,3,4,5}Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, Bandar Lampung

Email: indahtrianingsih@poltekkes-tjk.ac.id^{1*}

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari anak-anak menuju dewasa dimana salah satu perubahan penting pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi (haid). Namun, tidak sedikit remaja yang mengalami keluhan saat menstruasi, seperti dismenorea atau nyeri haid, yang dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, bahkan kualitas hidup sehari-hari. Menurut WHO (2020), 90% wanita mengalami dismenorea, 10-16% diantaranya menderita dismenorea parah. Menurut BRIN (2024), angka kejadian dismenorea pada wanita usia produktif berkisar antara 45%-95% dengan prevalensi 60%-75% pada remaja. Berdasarkan pra survey di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur dari 10 siswi, hanya 4 siswi yang mengetahui cara penanganan dismenorea. Oleh karena itu tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada siswi kelas X di SMAN 1 Sukadana mengenai menstruasi, dismenorea dan penanganannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan hari kamis tanggal 12 Juni 2025 di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur dengan dihadiri 40 siswi. Hasil yang didapat adalah meningkatnya pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi, dismenorea dan penanganannya sebesar 12,5% dimana sebelum diberikan edukasi terbanyak pada tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah jawaban benar < 50% sebanyak 26 remaja (65%). Setelah diberikan edukasi meningkat terbanyak pada tingkat pengetahuan baik dengan jumlah jawaban bernar >50% sebanyak 31 remaja (77,5%). Diharapkan dengan kegiatan ini para remaja putri khususnya siswi kelas X SMAN 1 Lampung timur dapat meningkat pengetahuannya mengenai dismenorea dan dapat memberdayakan diri dalam menangani dismenorea sehingga tidak mengganggu aktifitas termasuk proses belajar di sekolah.

Keywords: Dismenorea, Penanganan, Remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan penting pada remaja putri adalah mulai terjadinya menstruasi (haid). Namun, tidak sedikit remaja yang mengalami keluhan saat menstruasi, seperti dismenorea atau nyeri haid, yang dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, bahkan kualitas hidup sehari-hari. Sayangnya, banyak remaja putri yang masih kurang mendapatkan informasi yang benar tentang cara menangani nyeri haid atau dismenorea. Rendahnya kesadaran dan pengetahuan ini dapat mempengaruhi aktivitas termasuk mengganggu proses belajar di sekolah bagi remaja putri.

Menurut data World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 90% perempuan di dunia mengalami dismenore berat, dengan jumlah kasus mencapai kurang lebih 1.769.425 orang. Di kawasan Asia, prevalensi dismenore diperkirakan mencapai 84,2%, dengan variasi antarwilayah: 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan hampir 50% di Asia Utara. Angka di kawasan ASEAN juga menunjukkan perbedaan yang cukup mencolok,

misalnya Thailand sebesar 84,2%, wilayah Melayu 69,4%, dan di Indonesia sekitar 65% perempuan dilaporkan mengalami dismenore. Jumlah tersebut 15% di antaranya melaporkan aktivitas sehari-hari menjadi terbatas akibat nyeri menstruasi. Secara umum, prevalensi dismenore di Indonesia diperkirakan berkisar antara 60–70% pada seluruh populasi perempuan, dengan kejadian dismenore primer mencapai sekitar 45,11% (Bella et al, 2025).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore primer dilaporkan mencapai 45,11%, dengan sekitar 59,2% remaja perempuan mengalami kondisi ini hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore memiliki dampak signifikan terhadap penurunan kualitas hidup, ditunjukkan oleh 5,6% siswi yang absen sekolah karena nyeri menstruasi, sedangkan 35,2% lainnya tidak mengalami gangguan berarti. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022), prevalensi dismenore di Indonesia tercatat sebesar 72,89%, di mana sekitar 54% di antaranya dialami oleh remaja putri. Sementara itu, hasil penelitian Kemenkes RI bersama Burnet Institute pada tahun 2021 melaporkan bahwa 93,2% remaja perempuan mengalami dismenore (Arianti et al, 2024)

Prevalensi dismenore lebih tinggi pada rentan usia remaja 10-20 tahun dengan presentase sebesar 71,4%. Sedangkan dari hasil survei perkumpulan keluarga berencana Indonesia (PKBI) Lampung pada tahun 2020 kejadian dismenore yang dialami oleh perempuan berada di urutan pertama sebesar 23,7%. Dismenore merupakan masalah yang sering dihiraukan yang jika diabaikan dapat menimbulkan gangguan terhadap aktivitas hidup sehari-hari karena sebesar 17-78% kejadian dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Siti Juliaha et al, 2025).

Dismenore merupakan keluhan nyeri haid yang umum terjadi pada remaja perempuan usia 14–19 tahun di Indonesia, dengan prevalensi sekitar 54,89%. Di Provinsi Lampung, angka kejadian dismenore juga tergolong tinggi, di mana sekitar 54,9% remaja putri melaporkan mengalami keluhan ini. Data dari pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa 1,2% hingga 1,35% remaja dengan dismenore primer mendatangi tenaga kesehatan untuk mendapatkan penanganan. Temuan ini menunjukkan bahwa dismenore bukan hanya umum terjadi, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk konsentrasi belajar dan partisipasi di sekolah. Oleh karena itu, pemantauan serta edukasi mengenai pengelolaan nyeri menstruasi dan kesehatan reproduksi remaja menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah gangguan aktivitas akibat dismenore (Sri & Rizki, 2023). Menurut WHO (2020), lebih dari 50% wanita di berbagai Negara mengalami dismenorea, bahkan menurut data Dismenorea market report 2023-2032, prevalensi dismenorea terus meningkat. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64,25%, dimana sekitar 61% terjadi pada wanita yang belum menikah (Reeder, 2020).

Dismenore merupakan kondisi nyeri yang muncul selama periode menstruasi dan dapat menghambat aktivitas sehari-hari seorang. Dalam konteks kesehatan reproduksi, dismenore tidak hanya menimbulkan penurunan produktivitas dan konsentrasi, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan fisik serta psikologis, meliputi gangguan tidur, kelelahan,

variasi suasana hati, dan kenaikan tingkat stres. Jika tidak diatasi dengan baik, kondisi ini dapat mengurangi kualitas hidup dan hasil akademik pada remaja serta wanita di usia produktif wanita (Nisa et al, 2025).

Dismenorea atau nyeri haid didefinisikan sebagai rasa sakit yang menusuk di area perut bawah dan paha, yang disebabkan oleh ketidakseimbangan kadar hormon progesteron dalam tubuh, sehingga memunculkan sensasi nyeri (Adzkie & Kartika, 2020). Kondisi ini dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea merujuk pada nyeri di perut bawah yang muncul selama menstruasi tanpa disertai gangguan atau penyakit pada organ panggul. Sementara itu, dismenorea sekunder adalah nyeri serupa yang terjadi saat haid, tetapi disertai adanya kelainan atau penyakit panggul, seperti endometriosis, peradangan panggul yang kronis, atau fibroid pada rahim (Fitria et al, 2021).

Dismenorea disebabkan oleh peningkatan prostaglandin uterus yang berlebihan sehingga meningkatkan tonus dan kontraksi uterus. Dismenorea yang tidak tertangani dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti kecemasan, depresi, infertilitas, kehamilan ektopik, dan kista (BRIN, 2024). Lucie dalam BRIN 2024, mengungkapkan bahwa dismenorea dibagi menjadi tiga kategori, yaitu ringan, sedang dan berat. Dismenorea ringan tidak membatasi aktivitas sehari-hari dan tidak memerlukan penggunaan analgesic, sedangkan dismenorea sedang mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan membutuhkan analgesik untuk mengurangi nyeri. Dismenorea berat sangat membatasi aktivitas dan tidak merespon analgesic, bahkan dapat disertai gejala muntah dan pingsan.

Penanganan Dismenorea Pendekatan Non-Farmakologis dengan melakukan Kompres hangat di area perut bawah terbukti mengurangi nyeri dengan meningkatkan sirkulasi darah lokal (Guimarães & Póvoa, 2020). Aktivitas fisik ringan seperti yoga dan jalan kaki dapat membantu mengurangi intensitas nyeri, Relaksasi dan teknik pernapasan dapat mengurangi kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri. Pendekatan Farmakologis yaitu NSAID (Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs) seperti ibuprofen atau asam mefenamat efektif dalam menghambat sintesis prostaglandin (Ferries-Rowe et al., 2020), Kontrasepsi hormonal kombinasi juga direkomendasikan untuk wanita dengan gejala berat dan tidak responsif terhadap NSAID. Kapan Harus ke Fasilitas Kesehatan, nyeri sangat hebat dan tidak membaik dengan pengobatan biasa, Haid disertai perdarahan sangat banyak. Gejala disertai dengan tanda-tanda kelainan lain seperti nyeri saat berhubungan, siklus tidak teratur, atau infertilitas.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat oleh Tim Dosen Kebidanan kali ini berfokus pada Edukasi dan Pemberdayaan pada remaja dalam Penganganan Dismenorea sebagai tindak lanjut permintaan dari SMA 1 Sukadana Lampung Timur, dimana berdasarkan pra survey di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur dari 10 siswi, hanya 4 orang siswi yang mengetahui cara penanganan dismenorea. Oleh karena itu tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada siswi kelas X di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur mengenai penanganan Dismenorea. Diharapkan dengan mengetahui pencegahan dan

penanganan Dismenorea siswi SMAN 1 Sukadana Lampung Timur dapat memberdayakan diri dalam menghadapi dismenorea sehingga aktivitas dan proses belajar tidak terganggu.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari kamis, tanggal 12 Juni 2025 bertempat di Ruang Aula SMA 1 Sukadana Lampung Timur pada pukul 09.00-12.00 WIB. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah sebagian remaja putri siswi kelas 2 di SMA Sukadana Lampung Timur yang berjumlah 40 orang. Penyuluhan meliputi pemaparan materi menstruasi, dismenorea dan penanganan dismenorea, untuk siswi kelas X di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur. Narasumber dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Indah Trianingsih, S.ST., M.Kes., M.Keb., Marlina, S.ST., Dr. Yusari Asih, S.ST., M.Kes berdasarkan Surat Tugas Direktur No: DP.04.03/F.XXXV.11/211/2025 tertanggal 22 mei 2025. Adapun Tahapan Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

1. Perencanaan

Perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini : 1. Koordinasi Tim Dosen Kebidanan dengan Ka unit PPM Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, 2. Koordinasi dengan mitra, Kepala Sekolah SMAN 1 Sukadana Lampung Timur, 3. Menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat, 4. Studi pendahuluan mengumpulkan data-data pendukung, mengidentifikasi permasalahan yang ada, 5 Pembentukan tim Pengabdian masyarakat, persamaan persepsi, perumusan tujuan, penetapan sasaran, menyusun kegiatan sosialisasi. 6. Penyusunan materi, Pembuatan soal kuesioner tentang menstruasi, dismenorea dan penanganannya, dan 7. Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan merupakan inti dari pengabdian masyarakat yang terdiri dari: 1. Pertemuan dengan Siswi Kelas X di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur yang berjumlah 40 siswi, menjelaskan tujuan sesuai dengan tema pengabdian masyarakat, 2. Melakukan *pre-test* untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami tentang mesnstruasi, dismenorea, dan penanganannya, 3 Pemberian materi sesuai tema oleh Tim Pengabdian Masyarakat yang diikuti dengan Tanya jawab interaktif dan pembagian *doorprize*, 4. Melakukan penilaian secara kuantitatif untuk menilai pemahaman siswi kelas X di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur mengenai menstruasi, dismenorea dan penanganannya, setelah dilaksanakan penyuluhan dengan melakukan post-test.

Adapun sarana dan alat yang digunakan meliputi Ruang Aula, Slide Projektor, Banner, Soundsystem, Leafleat, LCD dan Layar, Laptop, sedangkan instrumen yang digunakan untuk pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dengan penyebaran angket. Penilaian menggunakan prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenorea adalah rasa nyeri yang timbul di perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi dan merupakan salah satu keluhan ginekologis yang paling umum pada remaja dan wanita usia reproduktif (Guimarães & Póvoa, 2020). Dismenorea diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu: Dismenorea Primer: Nyeri haid tanpa adanya kelainan organik, umumnya terjadi 6–12 bulan setelah menarche (haid pertama), saat siklus ovulasi mulai teratur dan Dismenorea Sekunder: Nyeri haid yang disebabkan oleh kondisi patologis tertentu seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri (Ferries-Rowe et al., 2020).

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pemberian materi Menstruasi oleh Ibu Dr. Yusari Asih, S.ST., M.Kes, dilanjutkan dengan pemberian materi seputar dismenorea dan penanganannya oleh Ibu Indah Trianingsih, S.ST., M.Kes, dan Ibu Marlina, S.ST., M.Kes, Setelah penyuluhan kegiatan dilanjutkan dengan Tanya jawab interaktif seputar materi yang diberikan. Peserta terlibat aktif dalam mengikuti berbagai rangkaian kegiatan dan antusias bertanya hingga seluruh kegiatan berakhir.

Adapun hasil yang dapat dievaluasi secara langsung adalah adanya peningkatan pengetahuan mengenai dismenorea dan penanganannya pada siswi kelas X di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi gambaran pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang Menstruasi, Dismenorea dan Penanganannya

Pengetahuan remaja putri tentang Menstruasi, Dismenorea dan Penanganan Dismenorea	Frekuensi dan Persentase			
	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	N	%	n	%
Skor > 50	14	35	31	77,5
Skor < 50	26	65	9	22,5
Jumlah	40	100	40	100

Materi diberikan dalam bentuk ceramah tanya jawab, media brosur dan dialog interaktif. Dalam pengabdian masyarakat ini peserta diberikan edukasi mengenai menstruasi, bagaimana terjadinya dismenorea, dan langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menangani terjadinya dismenorea. Dismenore dapat diartikan sebagai kondisi menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang signifikan selama proses pengeluaran darah haid (Haerani et al, 2020). Dismenore seringkali memberikan dampak yang besar bagi kegiatan atau aktivitas bagi perempuan khususnya pada remaja. Dismenore membuat para wanita kesulitan dalam beraktivitas bahkan tak jarang juga memerlukan obat bereda nyeri.

Adapun penanganan Dismenorea dapat dilakukan secara Farmakologis maupun NonFarmakologis. Pendekatan Non-Farmakologis dengan melakukan Kompres hangat di area perut bawah terbukti mengurangi nyeri dengan meningkatkan sirkulasi darah lokal (Guimarães & Póvoa, 2020).Aktivitas fisik ringan seperti yoga dan jalan kaki dapat membantu mengurangi intensitas nyeri, Relaksasi dan teknik pernapasan dapat mengurangi kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri. Pendekatan Farmakologis yaitu NSAID (Non-

Steroid Anti-Inflammatory Drugs) seperti ibuprofen atau asam mefenamat efektif dalam menghambat sintesis prostaglandin (Ferries-Rowe et al., 2020)

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan terjadi setelah melakukan pengindraan, terhadap objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Setiarto *et al.*, 2021). Dengan membaca brosur mengenai Menstruasi, Dismenorea dan Penanganan Dismenorea, serta mendengarkan penjelasan dari tim pengabdian masyarakat, meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang Menstruasi, Dismenorea dan Penanganan Dismenorea mengalami peningkatan, dimana sebelum diberikan edukasi terbanyak pada tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah jawaban benar kurang dari 50% sebanyak 26 remaja putri (65%). Setelah diberikan edukasi meningkat terbanyak pada tingkat pengetahuan baik dengan jumlah jawaban benar lebih dari 50% sebanyak 31 remaja putri (77,5%). Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian yang telah dilakukan.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat

Gambar 2. Penyuluhan menstruasi

Gambar 3. Penyuluhan dismenorea dan penanganannya



Gambar 4. Tanya jawab interaktif dan pemberian doorprize

KESIMPULAN

Pada pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 12,5%, dimana sebelum diberikan edukasi terbanyak pada tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah jawaban benar kurang dari 50% sebanyak 26 remaja putri (65%). Setelah diberikan edukasi meningkat terbanyak pada tingkat pengetahuan baik dengan jumlah jawaban benar lebih dari 50% sebanyak 31 remaja putri (77,5%). Dengan meningkatnya pengetahuan remaja tentang Menstruasi, Dismenorea dan Penanganan Dismenorea, diharapkan remaja putri khususnya siswi kelas X di SMAN 1 Sukadana Lampung Timur diharapkan dapat memberdayakan diri dalam menghadapi dismenorea sehingga aktivitas dan proses belajar tidak terganggu.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, Unit PPM Politeknik Kesehatan Tanjungkarang, Kepala Sekolah dan siswi kelas X SMAN 1 Sukadana Lampung Timur, yang telah memberikan kesempatan kepada saya dan Tim untuk dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Tema Edukasi Dan Pemberdayaan Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorea ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal*, 3(2), 115.
- Ariyanti, L., dkk (2024). Dismenore dan Praktik Kebersihan Menstruasi pada Remaja Wanita. *Gaster: Jurnal Ilmu Kesehatan Sri*
- Bella, Dkk (2025). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian nyeri haid (dismenore) pada mahasiswiinstitit citra internasional tahun 2024. *Jurnal kesehatan tambusai*. 6(1)
- Ferries-Rowe, E., et-al (2020). Primary Dysmenorrhoea: Diagnosis and Therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), 1047–1058. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>
- Fitria, L., dkk. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 614–619..
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary Dysmenorrhoea: Assessment and Treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 42(8), 501–507. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1712131>
- Haerani, Dillah, dkk (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 81–90.
- Kementerian kesehatan ri. (2022). Laporan nasional riset kesehatan dasar (riskesdas) 2022. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/>
- Nisa et al, (2025) Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenorea Pada Siswi di Kabupaten Garut. *Midwifery Health Journal (STIKES Keluarga Bunda Jambi)*. Volume 10 No 1
- Reeder, M. F., et al.,(2020) *Maternity Nursing* Maternity Nursing: Family, Newborn, and Women's Health Care. Wollwts Kluwer, Philadelphia, Amerika Serikat, Edisi 20
- Setiarto et al., (2021). *Penanganan Virus HIV/AIDS*. Yogyakarta: Cv. Budi Utama
- Sri & Rizki, (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Terjadinya Dismenore Primer Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Bandar Lampung Tahun 2021, *Jurnal Bidan Mandira Cendikia* Volume 2 No 1
- WHO. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physicalactivity>
- WHO. (2023). Anaemia. World Health Organization. Diakses dari <https://www.who.int> <https://brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore>.