



**PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE
MELALUI PROGRAM EDUKASI PADA REMAJA MASJID BAITUL JANNAH KOTA
BATAM**

***IMPROVING ADOLESCENT GIRLS' KNOWLEDGE OF DYSMENORRHEA THROUGH
AN EDUCATIONAL PROGRAM AMONG THE BAITUL JANNAH MOSQUE YOUTH
COMMUNITY IN BATAM CITY***

Zakiah Nastiti^{1*}, Atika Yulianti²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Malang
Nastitizakiah@gmail.com

Article History:

Received: February 28th, 2026

Revised: April 10th, 2026

Published: April 15th, 2026

Abstract: *Adolescence is a developmental stage marked by the onset of menstruation in females. One of the common problems experienced during menstruation is dysmenorrhea, which may cause discomfort and interfere with daily activities. Limited knowledge regarding the causes and proper management of dysmenorrhea often leads adolescents to handle menstrual pain inappropriately. This community service activity was conducted on February 25, 2026, involving nine female adolescents from the Baitul Jannah Mosque youth community in Batam City. Methods: used included health education sessions on dysmenorrhea, discussions, demonstrations of physical exercises to reduce menstrual pain, and the use of educational leaflets as supporting media. Objective: to improve adolescent girls' knowledge about dysmenorrhea and its management. Results: showed an improvement in participants' knowledge, where the pre-test results indicated low initial understanding, while the post-test results increased to 100%. Conclusion: the health education program effectively improved adolescent girls' knowledge regarding dysmenorrhea and its management.*

Keywords: *dysmenorrhea, adolescent, pain management, counseling*

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan mulai terjadinya menstruasi pada perempuan. Salah satu keluhan yang sering muncul selama menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kurangnya pengetahuan mengenai penyebab dan cara penanganan dismenore membuat remaja sering tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi nyeri haid. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2026 di komunitas remaja putri Masjid Baitul Jannah Kota Batam dengan melibatkan 9 peserta. Metode: digunakan berupa penyuluhan kesehatan mengenai dismenore, diskusi, demonstrasi latihan fisik untuk mengurangi nyeri haid, serta penggunaan media edukasi

berupa leaflet. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore dan cara penanganannya. Hasil: menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta, dimana hasil pre-test masih rendah, sedangkan hasil post-test menunjukkan peningkatan hingga 100%. Kesimpulan: dengan demikian, edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore dan penanganannya.

Kata Kunci: Dismenore, Remaja, penanganan nyeri, penyuluhan

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan keluhan yang sering dialami oleh perempuan selama periode menstruasi. Nyeri ini umumnya dirasakan pada bagian perut bawah dengan sensasi seperti tertusuk, kram, atau rasa mulas yang dapat menjalar hingga ke daerah pinggang. Keluhan tersebut biasanya muncul sekitar 2–3 hari sebelum menstruasi dimulai atau pada 1–2 hari pertama saat menstruasi berlangsung. Secara umum, dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Astuti et al., 2022). Gangguan menstruasi ini sering terjadi pada remaja, khususnya pada usia sekolah. Nyeri yang muncul saat menstruasi kerap menimbulkan ketidaknyamanan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama kegiatan belajar di sekolah (Kulkarni & Deb, 2019; Prastika et al., 2021).

Data dari WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa dismenore secara global mencapai 1.769.425 jiwa, dengan prevalensi dismenore primer sebesar 10–16%. Di kawasan Asia Tenggara, cukup bervariasi, seperti di Singapura (10–15%), Malaysia (35–45%), dan Thailand (65%). Prevalensi dismenore di Indonesia dilaporkan Kementerian Kesehatan RI, 2020 mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% kasus primer dan 9,36% kasus sekunder (Halitopo, 2022). Tingginya prevalensi dismenore dapat memberikan dampak yang cukup besar terhadap kualitas hidup remaja putri. Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, yaitu periode ketika sistem reproduksi mulai berkembang dan ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (menarche). Pada tahap perkembangan ini, remaja umumnya berada dalam fase pendidikan sehingga aktivitas belajar menjadi fokus utama. Namun, ketidakseimbangan hormon, terutama penurunan kadar progesteron dalam darah serta peningkatan produksi prostaglandin, dapat memicu terjadinya nyeri menstruasi. Kondisi tersebut sering menimbulkan gangguan konsentrasi, keterbatasan aktivitas fisik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada komunitas remaja putri di Masjid Baitul Jannah, Kota Batam, Kepulauan Riau. Masjid ini tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga menjadi pusat kegiatan pembinaan remaja melalui berbagai aktivitas keagamaan dan sosial. Komunitas remaja putri yang aktif dalam kegiatan tersebut menjadi sasaran yang strategis untuk pelaksanaan edukasi kesehatan reproduksi karena sebagian besar anggotanya telah mengalami menstruasi sehingga berpotensi mengalami dismenore. Berdasarkan hasil observasi

awal dan diskusi dengan peserta kegiatan, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami secara tepat mengenai pengertian dismenore, tanda dan gejala, faktor risiko, serta cara penanganan nyeri haid. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dismenore.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai dismenore serta cara penanganannya melalui metode edukasi dan demonstrasi latihan fisik yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore sehingga mereka mampu mengenali gejala yang dialami serta melakukan penanganan yang tepat ketika mengalami nyeri haid. Dengan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai dismenore, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang lebih positif dalam menjaga kesehatan reproduksi. Selain itu, kegiatan edukasi ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pengetahuan kesehatan reproduksi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di Sawang permai housing, buliang, kota batam. Yang diikuti oleh remaja mesjid putri baitul jannah yang dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 25 february 2026. Metode yang dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan berupa definisi, tanda- gejala, faktor resiko dan serta demonstrasi latihan untuk penanganan dismenore. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa leaflet. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan penyebaran kuisisioner pre-test untuk mengetahui pengetahuan dismenore. Penyuluhan dilakukan dengan pemaparan terkait dismenore dan tanya jawab setelah pemaparan. Diakhiri pemberian kuisisioner post- test. pemberian pre-post test digunakan bahan evaluasi apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.

KUISISIONER PEMAHAMAN TENTANG DISMENORE
(Pre-Test dan Post-Test)

Nama : _____
Date : _____

Petunjuk:
Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan pemahaman Anda
tentang nyeri haid sebelum dan sesudah penyuluhan.

1. Apakah Nyeri haid apa yang dimaksud dengan Dismenore (nyeri haid)?
 Ya
 Tidak

2. Apakah Nyeri haid dapat berakibat Dismenore?
 Ya
 Tidak

3. Apakah Nyeri haid merupakan penyakit yang dapat membantu mengurangi nyeri haid?
 Ya
 Tidak

4. Apakah Nyeri haid hanya Lintah bencong dapat mengurangi nyeri haid?
 Ya
 Tidak

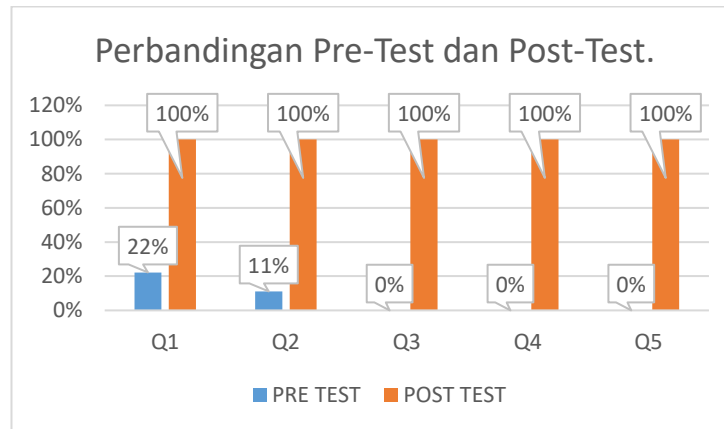
5. Apakah Nyeri haid dapat berakibat Dismenore?
 Ya
 Tidak

Gambar 1. Kuisisioner pre-post



Gambar 2. leaflet

HASIL



Gambar 3. Hasil pre-post test

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner mengenai pemahaman tentang dismenore yang diberikan kepada 9 responden, dilakukan pengukuran sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) pemberian edukasi. Kuesioner terdiri dari 5 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan responden mengenai pengertian dismenore, tanda dan gejala dismenore, cara mengurangi nyeri haid melalui peregangan, manfaat latihan atau exercise, serta faktor risiko nyeri haid. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pemahaman responden masih relatif rendah. Pada pertanyaan pertama mengenai pengertian dismenore, hanya 2 responden (22%) yang menjawab benar. Pada pertanyaan kedua tentang tanda dan gejala dismenore, hanya 1 responden (11%) yang menjawab benar. Sementara itu, pada pertanyaan ketiga, keempat, dan kelima tidak ada responden yang menjawab dengan benar sehingga persentasenya adalah 0%.

Setelah dilakukan penyuluhan atau edukasi mengenai dismenore dan penanganannya, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat signifikan. Pada seluruh pertanyaan, seluruh responden yaitu 9 orang (100%) mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memahami materi yang diberikan setelah kegiatan edukasi dilakukan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai dismenore dan cara penanganannya.

Dengan meningkatnya pemahaman responden, diharapkan remaja putri dapat lebih memahami kondisi nyeri haid yang dialami serta mengetahui cara penanganan yang tepat untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi.



Gambar 4. Dokumentasi edukasi & demonstrasi

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi mengenai dismenore dan demonstrasi latihan penanganan dismenore berisi kan gerakan child pose, camel pose, bridging pose, tiger pose, knee to chest, cat & cow, cobra pose, butterfly pose, dll dengan 2x8 repetisi setiap harinya, mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai nyeri haid dan cara penanganannya. Berdasarkan hasil pre-test, tingkat pengetahuan responden masih tergolong rendah, dimana sebagian besar remaja belum mengetahui pengertian dismenore, tanda dan gejala, serta cara mengurangi nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya dismenore masih terbatas di kalangan remaja.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang baik dapat membantu remaja memahami kondisi yang dialami serta mendorong mereka untuk melakukan penanganan yang tepat ketika mengalami nyeri haid (Nurfadillah et al., 2021).

Secara teoritis, dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah saat menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim. Kondisi ini cukup sering terjadi pada perempuan usia remaja dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Rohmawati & Wulandari, 2019). Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menunjukkan bahwa sekitar 90% wanita di dunia pernah mengalami dismenore, sehingga edukasi mengenai kesehatan reproduksi menjadi penting untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kondisi tersebut. Selain penyampaian materi secara langsung, penggunaan media edukasi seperti leaflet juga membantu meningkatkan pemahaman peserta karena informasi disajikan secara visual dan mudah dipahami. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja putri mengenai dismenore,

diharapkan mereka dapat lebih memahami kondisi yang dialami serta mampu melakukan penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi mengenai dismenore pada remaja putri, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta masih rendah, dimana hanya 22% responden mengetahui pengertian dismenore dan 11% mengetahui tanda dan gejalanya, sedangkan pada pertanyaan lainnya tidak ada responden yang mengetahui jawabannya. Setelah diberikan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan hingga 100% pada seluruh pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore dan cara penanganannya. Diharapkan penyuluhan yang telah diberikan dapat diterapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengenali tanda dan gejala dismenore serta melakukan penanganan yang tepat melalui aktivitas fisik ringan, peregangan, dan pola hidup sehat sehingga keluhan nyeri haid dapat berkurang dan tidak mengganggu aktivitas belajar maupun kegiatan sehari-hari.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada pembina remaja masjid baitul Jannah Batam yang telah mengizinkan peneliti untuk memberikan edukasi kepada remaja masjid putri dan remaja putri yang turut terlibat secara langsung dalam mensukseskan kegiatan penyuluhan.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, Munawaroh, Mashudi, Isro'in, & Nurhidayat. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Siswi Kelas VIII SMPN 3 Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 6 no.1, 59. <https://doi.org/https://doi.org/10.24269/hsj.v6i1.1158>
- Halitopo, Y. (2022). Science Midwifery The relationship of the dysmenorrhea a in students with learning activities. In *Science Midwifery* (Vol. 10, No. 5). Online. www.midwifery.iocspublisher.org
- Kulkarni, A., & Deb, S. (2019). Dysmenorrhoea. In *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine* (Vol. 29, Number 10, pp. 286–291). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.06.002>
- Nurfadillah, maywati, & Aisyah. (2021). Faktor Faktor yang berhubungan dengan kejadian Dismenorerimer pada mahasiswa Universitas Siliwangi. *Kesehatan Indonesia*, 17 no 1, 247–256. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/viewFile/3604/1850>

- Prastika, A. W., Sari, G. M., & Hardianto, G. (2021). HUBUNGAN DISMENOREA PRIMER DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA SISWI SMAN 8 SURABAYA. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 107–113. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.107-113>
- Rohmawati, & Wulandari. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMA Negeri 15 Semarang. *Bidan Cerdas*, 1 No.3, 129–136. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC/>
- WHO (2018) *Handout for Module A Introduction, Department of Child and Adolescent Health and Development*. Available at: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/924159126_9_op_handout.pdf.