

Penyuluhan Kesehatan Wanita Dismenore Pada Siswi SMPK Aleitheia Kota Malang

Apliana Rambu Dulu Mosa¹, Nungki Marlina Yulidarwati², Tri Dewi Fransiska³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Kendalkerep, Malang, Indonesia

Received : 1 Mei 2026, Revised : 7 Mei 2026, Published : 12 Mei 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Apliana Rambu Dulu Mosa

E-mail: rambuapliana30@mail.com

Abstrak

Dismenore adalah istilah medis untuk nyeri haid, yaitu rasa nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Dismenore umumnya terjadi pada wanita yang berada dalam masa reproduktif atau masa subur, terutama pada remaja hingga wanita dewasa muda. Penyuluhan ini dilakukan pada 24 September 2025 di SMPK Aleitheia Malang. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan dilakukan dengan pre test dan post test, beberapa latihan yang diajarkan dalam sesi ini, meliputi; (1) curl-up progression, (2) child pose (3) cobra stretch (4) cat and camel pose. Terapi latihan tersebut melibatkan prinsip penguatan pada otot abdomen dan punggung bawah. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi mengenai dismenore dan membantu siswi mampu melakukan penanganan mandiri untuk mengurangi nyeri haid selama menstruasi. Hasil evaluasi setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil post meningkat, peserta menjadi paham mengenai dismenore. Kesimpulan: Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Smpk Aleitheia Kota Malang, meliputi latihan yang dilakukan di rumah dengan 12 siswi peserta penyuluhan. Perbandingan pre test dan post test kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan terkait latihan Fisioterapi untuk mengurangi nyeri dismenore.

Kata kunci - dismenore, latihan, fisioterapi, nyeri haid

Abstract

Dysmenorrhea is a medical term for menstrual pain, which is a feeling of pain or cramps in the lower abdomen that occurs before or during menstruation. Dysmenorrhea generally occurs in women who are in their reproductive or fertile period, especially in teenagers to young adult women. This counseling was conducted on September 24, 2025, at SMPK Aleitheia Malang. The method used involved providing health promotion counseling with pre-tests and post-tests. Several exercises taught in this session included: (1) curl-up progression, (2) child pose, (3) cobra stretch, (4) cat and camel pose. The exercise therapy involves the principle of strengthening the abdominal and lower back muscles. The purpose of this counseling activity is to enhance the students' knowledge and understanding of dysmenorrhea and to help them manage their menstrual pain independently. The evaluation results after the counseling activity showed an increase in post-test scores, and the participants became knowledgeable about dysmenorrhea. Conclusion: Based on the results of the counseling activities conducted at Smpk Aleitheia Kota Malang, which included exercises performed at home with 12 female students participating in the counseling. The comparison of pre-test and post-test in this counseling activity successfully increased the participants' knowledge regarding physiotherapy exercises to reduce dysmenorrh pain.

Keywords - dysmenorrhea, exercise, physiotherapy, menstrual pain

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Mosa, A. R. D., Yuliadarwati, N. M., & Fransiska, T. D. (2026). *Penyuluhan Kesehatan Wanita Dismenore Pada Siswi SMPK Aleitheia Kota Malang*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(3), 726 - 731. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i3.4348>

Copyright ©2026 *Apliana Rambu Dulu Mosa, Nungki Marlina Yuliadarwati, Tri Dewi Fransiska*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah istilah medis untuk nyeri haid, yaitu rasa nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi (Jayanti et al., 2022). Nyeri ini bisa ringan hingga parah dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore dibagi menjadi dua jenis: dismenore primer yang merupakan nyeri haid normal yang biasanya terjadi sejak menstruasi pertama dan hilang setelah beberapa hari, serta dismenore sekunder yang disebabkan oleh gangguan pada organ reproduksi dan nyerinya bisa berlangsung lebih lama dan lebih parah (Hermawahyuni et al., 2022). Berbagai penelitian menunjukkan dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi pada wanita, yang prevalensinya berkisar 50-90% di dunia (Kusnaningsih, 2020).

Di Indonesia, prevalensi dismenore primer cukup tinggi, yaitu 60-75% pada perempuan muda, dengan perkiraan 20-90%. Dismenore primer adalah yang paling umum, dengan kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% di antaranya mengalami nyeri yang hebat yang sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari (Ismaningsih et al., 2019).

Secara mekanisme patofisiologi, dismenore disebabkan oleh peningkatan sekresi penderita disebabkan oleh disintegrasi sel endometrium yang mensekresi PGF2 α dan merangsang terjadinya hipertonus myometrium. Sedangkan rasa nyeri yang timbul adalah akibat hiperkontraksi myometrium yang mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah pada uterus yang mengakibatkan iskemik dan sensitisasi pangkal syaraf uterus (Wrisnijati et al., 2019).

Metode pengelolaan nyeri akibat dismenore secara umum terbagi menjadi dua kategori, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis seringkali melibatkan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAIDs) atau terapi hormonal. Meskipun terbukti efektif, metode ini memiliki efek samping seperti gangguan lambung, perubahan hormon, hingga risiko ketergantungan obat dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis, salah satunya dengan fisioterapi, menjadi alternatif yang lebih aman dan dapat diterapkan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis, seperti latihan fisioterapi, menjadi alternatif yang lebih aman dan efektif. Latihan fisik dapat merangsang pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami untuk mengurangi nyeri haid, latihan fisioterapi yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri dismenore hingga 40% dan memberikan efek positif terhadap kesejahteraan emosional dan fisik penderita (Zahara & Yulianti, 2025).

Fisioterapi untuk dismenore bertujuan untuk mengurangi nyeri yang timbul selama menstruasi dengan merelaksasi otot perut dan panggul serta mengurangi spasme yang disebabkan oleh kontraksi uterus yang berlebihan. Menurut (Ananda, 2018) latihan Fisioterapi juga bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah di area pelvis untuk mengurangi iskemia jaringan, yang merupakan salah satu penyebab nyeri. Selain itu, intervensi fisioterapi bertujuan untuk meningkatkan pelepasan endorfin, yang merupakan analgesik alami tubuh, memperbaiki kekuatan dan fleksibilitas otot, dan meningkatkan kemampuan fungsional sehingga orang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Purnamasari, 2025). Fisioterapi juga membantu mencegah kekambuhan dan meningkatkan kualitas hidup dengan mengajarkan orang tentang postur yang baik, cara mengelola stres, dan cara merelaksasi (Marini et al., 2025).

Salah satunya teknik fisioterapi adalah exercise yang membantu mengurangi tingkat dismenore (Paseno et al., 2022). Menurut (Ardiani & Sani, 2020) yang dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan perut, dan daya tahan tubuh dalam kondisi tertentu, serta untuk merelaksasi pernapasan untuk mengurangi ketegangan, mengurangi ketegangan, dan

meningkatkan ventilasi paru-paru. Salah satu metode relaksasi yang dapat membantu mengurangi nyeri haid atau dismenore adalah latihan peregangan perut (Suganda et al., 2021)

METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang Dismenor kepada siswi SMPK Aletheia Kota Malang, serta menggunakan poster sebagai media penyuluhan



Gambar 1.
Poster

Sasaran kegiatan penyuluhan mengenai Dismenor Di SMPK Aletheia Kota Malang dengan jumlah 12 orang siswi yang hadir pada kegiatan penyuluhan. Metode untuk pengambilan data menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi mengenai definisi, gejala dan penyebab, serta latihan fisioterapi yang bisa dilakukan di rumah secara mandiri. Kuesioner terdiri dari 5 buah pertanyaan berbentuk YA dengan nilai 1 atau TIDAK dengan nilai 0. Hasil evaluasi dari kegiatan ini di dapatkan setelah memberikan 5 pertanyaan kepada siswi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi Program Latihan Fisioterapi pada Dismenor. Pertanyaan ini dilakukan untuk mengukur dan melihat peningkatan pengetahuan siswi setelah dilakukan penyuluhan Program Latihan Fisioterapi pada kasus dismenore. Pertanyaan yang diberikan dapat di lihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Kuesioner pemahaman dismenore

No	pertanyaan	ya	Tidak
1	Apakah anda mengetahui apa itu dismenore?		
2	Apakah anda mengetahui cara kerja fisioterapi dalam mengurangi nyeri haid?		
3	Apakah anda mengetauai Latihan peregangan yang dapat membantu mengurangi nyeri haid?		
4	Apakah anda bersedia menerapkan fisioterapi dirumah sebagai alternatif penanganan nyeri haid?		
5	Apakah menurut anda edukasi ini bermanfaat?		

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Rabu, 24 September 2025 di SMPK Aletheia Malang. Lokasi lebih tepatnya dapat dilihat pada maps seperti pada gambar 2.



Gambar 2.
Lokasi Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi dismenore yang di adakan di ruang kelas SMPK Aletheia kota malang. Berjalan dengan baik dan lancar, kegiatan ini mendapatkan respon positif dari dari siswi dikarenakan mereka mendengar dan memperhatikan dengan seksama pada sesi penyuluhan fisioterapi pada dismenore. Materi penyuluhan fisioterapi untuk dismenore meliputi, definisi, tanda gejala, penanganan serta latihan fisioterapi yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri. Siswi sangat memperhatikan karena materi ini merupakan informasi baru serta kasus ini juga sering dikeluhkan oleh siswi

Beberapa latihan yang diajarkan dalam sesi ini, meliputi; (1) curl-up progression, (2) chil pose (3) cobra sretch (4) cat and camel pose. Terapi latihan tersebut melibatkan prinsip penguatan pada otot abdomen dan punggung bawah (Swandari et al., 2022).

Secara keseluruhan pelaksanaan penyuluhan fisioterapi ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari siswi yang hadir pada kegiatan penyuluhan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan peserta dapat melakukan dan mengaplikasikan metode fisioterapi yang telah di pelajari untuk mengurangi nyeri dismenore serta dapat meningkatkan kualitas hidup secara mandiri di rumah.

Tabel 2.

Evaluasi penyuluhan peserta sebelum dan sesudah pemberian materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Setelah penyuluhan
	Presentase	Presentase
Apakah anda mengetahui apa itu dismenore?	10%	100%
Apakah anda mengetahui cara kerja fisioterapi dalam mengurangi nyeri haid?	10%	100%
Apakah anda mengetaui latihan peregangan yang dapat membantu mengurangi nyeri haid?	10%	100%
Apakah anda bersedia menerapkan fisioterapi di rumah sebagai alternatif penanganan nyeri haid?	10%	100%
Apakah menurut anda edukasi ini bermanfaat?	10%	100%

Berdasarkan data hasil mpengamatan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat, peserta menjadi paham mengenai dismenore. Setelah dilakukan post-test, dari

data yang di peroleh semua peserta sudah paham terhadap penyuluhan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman. Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai fisioterapi untuk disminore terdapat meningkatkan pengetahuan peserta Smpk Aleitheia Kota Malang. Diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan pencegahan dini dan penatalaksanaan fisioterapi pada dismenore yang baik pada diri sendiri dan orang lain.



Gambar 3.
Penyuluhan kegiatan

Gambar 3 diatas merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan di Smpk Aleitheia Kota Malang, kemudian melakukan latihan, setelah pemberian materi dan latihan terkait edukasi fisioterapi untuk dismenore, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan penyuluhan ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Smpk Aleitheia Kota Malang, meliputi latihan yang dilakukan di rumah dengan 12 siswi peserta penyuluhan. Evaluasi akhir pada perbandingan pre test dan post test kegiatan penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait latihan Fisioterapi untuk dismenore. Penelitian dan kegiatan pengabdian berikutnya disarankan menggunakan jumlah peserta yang lebih banyak agar hasil kegiatan dapat lebih menggambarkan manfaat fisioterapi pada dismenore di masyarakat, serta kegiatan penyuluhan diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan masyarakat mengenai penanganan nyeri haid dengan fisioterapi semakin meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada puskesmas Kendalkerep yang sudah memfasilitasi dan memberi izin untuk melangsungkan penyuluhan di SMPK Aleitheia Kota Malang, tidak ketinggalan juga kepada guru-guru dan siswi SMPK Alaitheia Kota Malang yang sudah berkenan untuk kami melakukan penyuluhan tentang Fisioterapi untuk dismenore. Khususnya untuk teman sejawat yang telah memberikan semangat, motivasi, support dan doa, sehingga acara penyuluhan berjalan dengan lancar, aman dan terkendali dalam kegiatan penyuluhan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Y. (2018). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 2 Padang. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/jka.v2i1.475>
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja. *XIII(I)*, 29–33.
- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Risk factors of primary dysmenorrhea in students of SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101.

- Ismaningsih, Herlina, S., & Nurmaliza. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi Fisioterapi Pada Kondisi Dismenore Primer Dengan Intervensi Stretching Dan Neuromuskular Taping Terhadap pengurangan nyeri Pada remaja Putri sekolah Menengah Atas Di Pekan baru. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 2.
- Jayanti, R., Nasution, A., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Dan Miftahul Jannah Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 5.
- Marini, G., Priyantini, D., Sumara, S., & Ghaliza, G. M. (2025). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Critical Medical And Surgical Nursing Journal*, 14, <http://e-journal.unair.ac.id/CMSNJ>.
- Paseno, M., Pattirousamal, V., & Kiding, V. (2022). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Maluku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES*, 13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf.v13i1.1524>
- Purnamasari, P. A. (2025). Efektivitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Derajat Dismenore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Fisioterapi Di Universitas Bali Internasional The Effectiveness of Abdominal Stretching Exercise on the Degree of Primary Dysmenorrhea in Students of. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 8, 4–11.
- Suganda, A., N, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas*, 5.
- Swandari, A., Gerhanawati, I., & Amalia, D. A. (2022). Studi Kasus: Intervensi Fisioterapi Pada Kasus Dismenorea Di Universitas Muhammdiyah Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3.
- Wrisnijati, D., Wiboworini, B., & Sugiarto. (2019). Prevalensi Dan Faktor Yang Berhubungan Dengan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Di Surakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(1), 76–89. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps>
- Zahara, M. S., & Yulianti, A. (2025). Edukasi Fisioterapi Untuk Manajemen Dismenore Pada Perkumpulan Ibu PKK FISIP UNSRIN. *Health Care*, 3.