JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 7, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Pendampingan Kesehatan Remaja Wanita terhadap Dismenore di SMPN 1 Bangkalan

Holista Mila Yuniar[1], Atika Yulianti[2], Dahlia Setiasari[3]
[1,2,3] *Profesi Pendidikan Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*

Received : 01 September 2026, Revised : 15 September 2026, Published : 19 September 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Holista Mila Yuniar
E-mail: holistamilaynr@gmail.com

Abstrak

Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik dan siklik disertai lepasnya selaput lendir dari rahim, bersamaan dengan ovum yang tidak dibuahi sel sperma melalui vagina pada remaja wanita. Saat menstruasi, terdapat salah satu gangguan yang paling umum yaitu dismenore. Dismenore merupakan kejang otot dari perut bawah yang menjalar ke daerah pinggang dan paha. Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75%. Dismenore dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum yang sering menyebabkan ketidakhadiran seorang remaja sekolah. Dismenore merupakan suatu gejala yang sangat mengganggu aktivitas para remaja wanita, sehingga mengharuskan untuk beristirahat dan meninggalkan pekerjaannya selama berjam-jam. Penanganan nyeri akibat disminore dapat dilakukan melalui intervensi fisioterapi, yaitu dengan abdominal streching exercise. Memberikan pendampingan kesehatan remaja wanita terhadap dismenore di SMPN 1 Bangkalan. Pemberian penyuluhan terkait dengan dismenore menggunakan leaflet, dilakukan pre-test dan post-test, serta tanya jawab kepada para siswi sebagai bentuk diskusi setelah dilakukannya penyuluhan. Kegiatan penyuluhan seputar Kesehatan remaja wanita terhadap dismenore berhasil dan mampu meningkatkan pengetahuan siswi SMPN 1 Bangkalan.
Kata kunci - *dismenore, fisioterapi, remaja*

Abstract

Menstruation is a periodic, cyclic bleeding event involving the shedding of the uterine lining and the discharge of an unfertilized ovum through the vagina in adolescent females. One of the most common issues associated with menstruation is dysmenorrhea, which manifests as lower abdominal muscle cramps radiating to the lower back and thighs. The prevalence of primary dysmenorrhea in Indonesia is notably high, ranging from 60% to 75%. Dysmenorrhea is reported as the most common gynecological complaint leading to school absenteeism among adolescent girls. It is a condition that significantly disrupts daily activities, often compelling them to rest and suspend their tasks for several hours. Pain management for dysmenorrhea can be addressed through physiotherapy interventions, specifically abdominal stretching exercises. This initiative involved providing health guidance regarding dysmenorrhea to adolescent girls at SMPN 1 Bangkalan. Educational outreach was conducted using leaflets, pre- and post-tests, and interactive Q&A sessions with the students. The program successfully raised awareness and improved the knowledge of the students at SMPN 1 Bangkalan regarding dysmenorrhea.
Keywords *- adolescent, dysmenorrhea, physiotherapy*

How To Cite : *Yuniar, H. M., Yulianti, A., & Setiasari, D. (2026). Pendampingan Kesehatan Remaja Wanita terhadap Dismenore di SMPN 1 Bangkalan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(7), 3907 - 3912. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i7.5144*
Copyright *©2026 Holista Mila Yuniar, Atika Yulianti, Dahlia Setiasari*

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

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik dan siklik disertai lepasnya selaput lendir dari rahim, bersamaan dengan ovum yang tidak dibuahi sel sperma melalui vagina pada remaja wanita (Putri et al., 2022). Menstruasi normalnya terjadi selama 3 sampai 7 hari pada satu periode (Astuti & Kulsum, 2020). Saat menstruasi, terdapat salah satu gangguan yang paling umum yaitu dismenore (Saputra et al., 2021). Dismenore merupakan kejang otot dari perut bawah yang menjalar ke daerah pinggang dan paha (Lambe, 2022). Selain itu, dapat disertai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan lainnya (Pratiwi et al., 2019).

Dilaporkan dismenore akan berdampak pada aktivitas sehari-hari remaja seperti dalam studi di Cina, sebanyak 92,4% subyek menderita dismenore ringan-berat (Ismaningsih et al., 2019). Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75%. Prevalensi dismenore tertinggi terjadi pada remaja wanita, dengan perkiraan 20-90% (Munthe et al., 2023). Dismenore dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum yang sering menyebabkan ketidakhadiran seorang remaja sekolah (Swandari, 2022.).

Dismenore dapat diklasfikasikan menjadi 2 jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Purnamasari, 2025). Dismenore primer merupakan dismenore yang timbul tidak disertai dengan gangguan patologis di organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder merupakan dismenore yang timbul disertai kelainan patologis di organ reproduksi (Windayanti et al., 2018). Faktor yang dapat memperngaruhi terjadinya disminore yaitu tingkat stress, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, makanan, dan lainnya (Mouliza, 2020). Dismenore memiliki hubungan dengan keadaan psikologis yang tidak nyaman pada remaja wanita yang menstruasi seperti cepat tersinggung, suasana hati memburuk, mudah marah, dan lainnya (Sari et al., 2023).

Dismenore merupakan suatu gejala yang sangat mengganggu aktivitas para siswi di kelas 9 SMPN 1 Bangkalan, sehingga mengharuskan untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas belajarnya selama berjam-jam. Selain itu, dismenore juga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi sehingga keinginan untuk belajar juga akan menurun (Sulastri, 2023). Penanganan nyeri akibat disminore dapat dilakukan melalui intervensi fisioterapi, yaitu dengan abdominal streching exercise (Abunawas, 2017). Abdominal stretching exercise salah satu teknik relaksasi yang dapat meningkatkan kadar endorfin yang dihasilkan oleh otak dapat menghilangkan rasa sakit akibat dismenore (Swandari et al., 2021). Studi ini bertujuan untuk memberikan pendampingan kesehatan remaja wanita terhadap dismenore di SMPN 1 Bangkalan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2026 di SMPN 1 Bangkalan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 32 siswi. Siswi tersebut merupakan seluruh peserta yang berada di kelas 9 SMPN 1 Bangkalan. Pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu perizinan, diskusi rencana kegiatan dengan guru, observasi, persiapan serta edukasi sesuai dengan jadwal dan lokasi yang ditentukan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan tentang dismenore dan cara penanganannya melalui latihan fisioterapi. Sebelum pemaparan materi, dilaksanakan terlebih dahulu pre-test untuk melihat pengetahuan yang sudah dimiliki peserta sebelum materi dipaparkan. Pemaparan materi antara lain berupa pengetahuan dismenore, penyebab dan akibatnya, serta cara penanganan melalui latihan fisioterapi. Pelaksanaan pengabdian selanjutnya ditutup dengan evaluasi menggunakan post-test untuk melihat tingkat pengetahuan dan keberhasilan edukasi. Selain itu, dilakukan pula diskusi seputar dismenore untuk mendapatkan umpan balik yang peserta dapatkan dari edukasi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu bentuk upaya peningkatan kesadaran siswi

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

terhadap pentingnya penanganan dismenore melalui latihan fisioterapi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 1 Bangkalan. Materi yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan adalah seputar pengetahuan dismenore, penyebab dan akibatnya, serta cara penanganan melalui latihan fisioterapi. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang berisi 5 pertanyaan seputar dismenore, sehingga dapat melihat tingkat pengetahuan yang didapatkan oleh peserta pengabdian. Hasil dan dokumentasi kegiatan pengabdian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Lokasi SMPN 1 Bangkalan

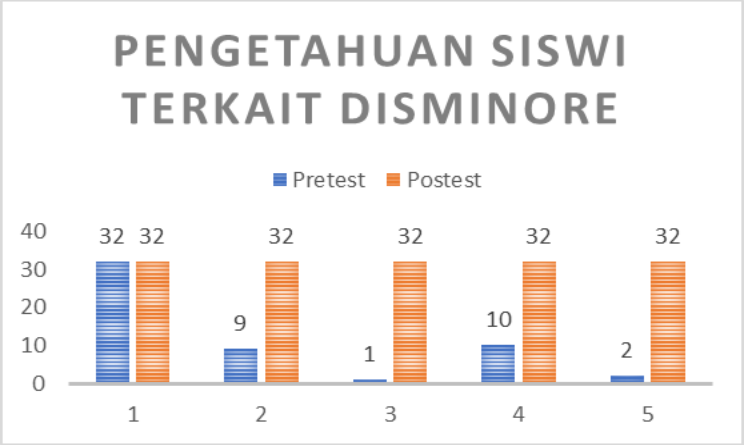


Gambar 2. Pre-test & Penyampaian Materi Dismenore



Gambar 3. Diskusi Materi Penyuluhan

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



Gambar 4. Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil evaluasi pada Gambar 4 diketahui bahwa terjadi kenaikan tingkat pengetahuan siswi setelah dilakukan edukasi. Saat pre-test sebelum dilakukannya penyuluhan dan edukasi, pada pertanyaan pertama berupa pengetahuan dismenore terdapat 32 siswi yang memiliki pengetahuan baik. Pada pertanyaan kedua berupa penyebab dismenore terdapat 9 siswi yang memiliki pengetahuan baik. Pada pertanyaan ketiga berupa akibat dismenore hanya terdapat 1 siswi yang memiliki pengetahuan baik. Pada pertanyaan keempat berupa faktor lain dismenore terdapat 10 siswi yang memiliki pengetahuan baik. Pada pertanyaan kelima berupa latihan fisioterapi sebagai bentuk penanganan dismenore hanya terdapat 2 siswi yang memiliki pengetahuan baik. Kondisi sebelum edukasi tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswi pengetahuannya belum baik.

Setelah dilakukan pemaparan materi, edukasi, sekaligus demonstrasi latihan fisioterapi sebagai bentuk penanganan dismenore, semua tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi baik. Pada hasil post-test dari semua 5 pertanyaan, semua 32 siswi dapat menjawab dengan pengetahuan yang baik, sehingga penyuluhan dan edukasi yang diberikan dapat dikatakan berhasil. Tingkat pengetahuan yang didapatkan dari hasil edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pengetahuan siswi mengenai kesehatan reproduksi. Selain itu, keberhasilan edukasi ini juga dapat diketahui dari hasil umpan balik yang dilakukan dengan bertanya secara langsung kepada peserta sehingga dapat diketahui keadaan awal dan akhir peserta edukasi. Berdasarkan umpan balik, kegiatan edukasi ini dilaksanakan dengan menarik sehingga peserta sangat berantusias dan kooperatif. Setelah dilakukan evaluasi, perlu disampaikan bahwa siswi dalam melakukan latihan penanganan dismenore harus maksimal dan konsisten agar hasilnya efektif serta nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Dismenore merupakan salah satu penanda bahwa terjadi perlukaan (inflamasi) pada endometrium manusia yang terjadi pada masa periode endometrial dan menstruasi (Irianti, 2018). Proses inflamasi diduga akibat efek biologis dari proses peroksidasi lipid membran yang bergantung pada profil asam lemak jenuh pada membran fosfolipid sel (Putri & Shahib, 2026). Pada penelitian (Kusmiyati et al., 2016) menyatakan, secara hormonal terjadinya dismenore (nyeri haid) disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin di dalam darah yang merangsang peningkatan kontraksi dan disritmik uterus, sehingga terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus yang mengakibatkan iskemia. Munculnya respon dari reseptor disebabkan adanya stimulus yang membahayakan dan memulai transmisi neural dengan melepaskan substansi yang menghasilkan nyeri (Ataupah, 2016). Latihan abdominal stretching merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatkan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Windastiwi & Pujiastuti,

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

2017). Oleh karena itu, diharapkan para siswi di kelas 9 SMPN 1 Bangkalan dapat terus menerapkan latihan tersebut sebagai bentuk pencegahan dan penanganan dismenore.

KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan pengabdian yang terdiri dari edukasi mengenai dismenore, dapat disimpulkan kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan siswi SMPN 1 Bangkalan. Selanjutnya, disarankan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja wanita terkait dismenore, maka perlu dilakukan kegiatan edukasi kesehatan secara kontinu dan berkesinambungan sekaligus latihan yang telah didemonstrasikan dapat dijadikan program keberlanjutan tiap siswi untuk mencegah terjadinya dismenore berlebih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak kepala sekolah, para guru dan siswi di SMPN 1 Bangkalan yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pelaksanaan pengabdian ini. Berisi uraian tentang ucapan terima kasih kepada pihak – pihak yang telah mendanai untuk penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anjaswari, I. G. A. D., Artini, I. G. A., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2023). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian nyeri dismenore primer pada remaja putri. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 11*(1), 96–100. https://doi.org/10.24843/MIFI.2023.v11.i01.p18

Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, *11*(2), 314–327. https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832

Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah, 12*(10), 8–13. https://doi.org/10.33559/mi.v12i10.1007

Mouliza, N. (2020). *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019*. *20*(2), 545–550. https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912

Munthe, N. B. G., Sembiring, I. M., Lubis, B., & Safitri, R. (2023). The effect of abdominal stretching exercises on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) in young woman in adolescent women. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi, 5*(2), 405–410. https://doi.org/10.35451/jkf.v5i2.1664

Pratiwi, A. R., Nasirudin, Y., & Trioclarise, R. (2024). Perbandingan pengaruh abdominal stretching exercise dan isometric exercise terhadap penurunan nyeri pada dismenore primer. *Jurnal Profesional Fisioterapi*, *3*(1), 19–23. https://doi.org/10.24127/fisioterapi.v3i1.5354

Purnamasari, P. A. (2025). The effectiveness of abdominal stretching exercise on the degree of primary dysmenorrhea in students of the Physiotherapy Study Program at Bali International University. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*, *8*(1), 100–106. https://doi.org/10.35451/j9d8zd24

Putri, K. N. D. P., Andayani, N. L. N., Griadhi, I. P. A., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2022). Kombinasi pelatihan abdominal stretching exercise dan core strengthening exercise dapat menurunkan nyeri dismenore primer pada mahasiswi fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 10*(1), 43–47. https://doi.org/10.24843/MIFI.2022.v10.i01.p09

Putri, M., & Shahib, N. (2026). *Studi Literatur : Asupan Zat Besi Dan Fast Food terhadap Dismenore Primer*.

Rahmah, A. M., Rahmawati, W., Misali, S. A. C. A., Widyawati, W., Lismidiati, W., & Parmawati, I. (2025). Pengaruh terapi musik terhadap nyeri dismenorea primer pada remaja: A scoping review. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 10*(1), 1–10. https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.607

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

Refti, W. G., Primasari, S. I., & Irayani, F. (2026). Exercise based intervention for dysmenorrhea: The role of abdominal stretching and William's flexion. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram, 16*(1). https://doi.org/10.57267/jisym.v16i1.565

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), 177–182. https://doi.org/10.22146/jkr.55433

Sari, T. M., Suprida, Amalia, R., & Yunola, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika, 8*(2), 219–231. https://doi.org/10.36729/jam.v8i1

Sholihah, N. R., & Azizah, I. (2020). The effect of effleurage massage on primary dysmenorrhea in female adolescent students. *Jurnal Info Kesehatan, 18*(1), 9–17. https://doi.org/10.31965/infokes.Vol18.Iss1.310

Sipahelut, M., Sugesti, R., & Wulandari, R. (2024). Hubungan pengetahuan, pola menstruasi dan aktivitas fisik terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Kristen I Leihitu Barat tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 13*(2). https://doi.org/10.33221/jiki.v13i02.2327

Swandari, A., Gerhanawati, I., & Amalia, D. A. (2022). Studi kasus: Intervensi fisioterapi pada kasus dismenorea di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 6*(3), 188–190. https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.12338

Swandari, A., Putri, F., Abdullah, K., Romadhona, N. F., & Gerhanawati, I. (2022). *Buku ajar intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. UMSurabaya Publishing. ISBN 978-623-433-060-1.

Widiantari, N. K. E., Sriasih, N. G. K., & Mahayati, N. M. D. (2025). Perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan abdominal stretching exercise pada remaja putri. *Jurnal Berita Kesehatan, 18*(2), 109–119. https://doi.org/10.58294/jbk.v18i2.335

Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti. (2017). Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri dismenorea. *Jurnal Kebidanan, 6*(12), 17–26. https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1909

Windayanti, H., Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., Dewi, M. K., Izzah, L. F., Mulyani, M., Aprilia, N., Sabwan, I. K., & Sari, L. A. (2021). Yoga untuk mengurangi nyeri haid primer pada remaja putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment, 3*(2), 93–100. https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1186

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