

Penyuluhan Kesehatan dengan Aplikasi *Health Belief Model* pada Remaja Putri dengan Dismenorrhoe Primer

Arif Fadli¹, Noerdjanah², Marti Rustanti³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terapan, Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemkes RI Surakarta, Indonesia

Received : 7 September 2026, Revised : 15 September 2026, Published : 28 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Arif Fadli

E-mail: ariffadli950@gmail.com

Abstrak

Remaja putri yang tinggal dikawasan perkota'an beresiko tinggi mengalami obesitas dan gangguan hormonal akibat gaya hidup sedenter yang meningkatkan resiko keluhan dismenorrhoe primer. Dismenorrhoe primer menyebabkan nyeri hebat kram perut yang menghambat aktivitas belajar. Remaja putri yang aktif berolahraga akan memiliki kebugaran fisik yang baik dengan resiko rendah nyeri berulang akibat dismenorrhoe primer. Problematik nyeri akibat gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri belum mendapatkan perhatian intensif dalam bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan. Remaja putri membutuhkan pemberdaya'an dengan metode penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri remaja putri dengan dismenorrhoe primer untuk berolah raga. Kegiatan PKM pada kelompok penyuluhan metode *Health Belief Model* (HBM) di ikuti 44 remaja putri dengan dismenorrhoe primer selama 3 Jam pelatihan (3JP). Sedangkan 44 remaja putri dengan dismenorrhoe primer dimasukan kelompok tanpa penyuluhan. Kegiatan pemberdaya'an remaja putri dengan dismenorrhoe primer dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2025 di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. Hasil kegiatan yang dicapai adalah adanya perbedaan pengetahuan dan efikasi diri remaja putri dengan dismenorrhoe primer dalam berolahraga pada kelompok HMB jika dibandingkan dengan kelompok tanpa HBM. Penyuluhan dengan aplikasi *Health Belief Model* (HBM) telah mendorong motivasi remaja putri untuk berolahraga.

Kata kunci - HBM, penyuluhan, remaja putri

Abstract

Adolescent girls who live in urban areas are at high risk of obesity and hormonal disorders due to a sedentary lifestyle which increases the risk of primary dysmenorrhea complaints. Primary dysmenorrhoea causes severe stomach cramps that hinder learning activities. Young women who are active in sports will have good physical fitness with a low risk of recurring pain due to primary dysmenorrhoea. The problem of pain due to reproductive health disorders in young women has not received intensive attention in the form of health education activities. Young women need empowerment with health education methods. Community service activities (CS) aim to increase the knowledge and self-efficacy of young women with primary dysmenorrhoea in playing sports. Community service activities (CS) in the *Health Belief Model* (HBM) method counseling group were attended by 44 young women with primary dysmenorrhoea for 3 hours of training (3ht). Meanwhile, 44 adolescent girls with primary dysmenorrhoea were included in the group without counseling. Activities to empower young women with primary dysmenorrhoea were carried out on August 28 2025 in Tohudan Village, Colomadu District, Karanganyar Regency. The results of the activities achieved were differences in the knowledge and self-efficacy of young women with primary dysmenorrhoea in exercising in the HMB group when compared to the group without HBM. Counseling with the *Health Belief Model* (HBM) application has encouraged young women's motivation to exercise.

Keywords - HBM, health education, adolescent girls

How To Cite : Fadli, A., Noerdjanah, N., & Rustanti, M. (2026). Penyuluhan Kesehatan dengan Aplikasi Health Belief Model pada Remaja Putri dengan Dismenorrhoe Primer. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(7), 4136 - 4144. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i7.5193>

Copyright ©2026 Arif Fadli, Noerdjanah Noerdjanah, Marti Rustanti

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi remaja putri dengan gaya hidup sedenter di kawasan perkota'an telah memicu obesitas dan gangguan hormonal yang berdampak langsung pada risiko gangguan fungsi reproduksi (Amelia et al, D., 2026). Salah satu gangguan sistem reproduksi pada remaja putri yang berdampak pada aktifitas sosial adalah dismenorrhoe (Rustanti, M., Fadli, A., & Windiastoni, 2024). Remaja putri merupakan populasi sasaran penyuluhan gangguan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental yang belum banyak mendapatkan perhatian (Afifah, 2025). Belum masifnya kegiatan penyuluhan perilaku gaya hidup aktif bergerak pada remaja putri telah berdampak pada rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri untuk menghindari resiko munculnya problematik kesehatan reproduksi (Amelia et al, D., 2026). Remaja putri membutuhkan edukasi kesehatan untuk dapat meningkatkan pengetahuan gaya hidup aktif berolah raga.

Health belief model merupakan metode edukasi perubahan perilaku yang berfokus pada upaya peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri dalam pengendalian diri pada perilaku tidak sehat, termasuk gaya hidup sedenter (Kustin & Handayani, 2024). Penyuluhan kesehatan metode *health belief model* dapat diterapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada populasi remaja putri dengan keluhan dismenorrhoe. Dismenorrhoe adalah keluhan nyeri kram spasmodik abdomen pada remaja putri dengan usia 19 s/d 24 tahun setelah 6 s/d 12 bulan dari menarche (Jaleel et all., 2022). Remaja putri dengan keluhan dismenorrhoe sering mengeluhkan nyeri kram perut pada siklus menstruasinya yang menyebabkan hambatan aktifitas belajar. Remaja putri dengan persepsi keluhan nyeri yang terus meningkat pada siklus menstruasinya dikenal sebagai dismenore Primer. Dismenore Primer adalah penyakit panggul dengan manifestasi klinis nyeri sedang s/d nyeri tak tertahankan pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi tanpa disertai penyakit patologi panggul (Dehnavi et al, 2018).

Nyeri yang dirasakan pasien dismenorrhoe primer akan mengakibatkan hambatan gerak fungsional yang berdampak pada disabilitas dalam aktivitas keseharian, termasuk didalamnya aktifitas belajar bagi remaja putri (Brito dos Santos et all., 2021). Persepsi nyeri sangat erat berhubungan dengan faktor biopsikososial spiritual manusia dalam mencermati kondisi tubuhnya (Fadli & Susilowati, 2021; Fadli, Prasetya, & Kristiyanto, 2021). Persepsi nyeri hebat pada penderita dismenore primer dapat dikendalikan dengan perubahan perilaku gaya hidup aktif berolah raga aerobik (Rustanti, Fadli, & Windiastoni, 2024). Perubahan perilaku aktifitas fisik akan berdampak pada episode gejala klinis dismenore. Remaja putri yang rutin berolahraga mengalami lebih sedikit episode gejala dismenore dibandingkan remaja putri yang kurang berolahraga (S Saleh, E Mowafy, & El Hameid, 2016). *Health belief model* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pengendalian diri pada perilaku tidak sehat, termasuk perilaku sedenter di remaja putri (Kustin & Handayani, 2024).

Tingkat aktifitas fisik akan mencerminkan rutinitas aktifitas keseharian dan olah raga remaja putri dengan dismenorrhoe primer (Tamher, Fitri, & Pitriani, 2019). Remaja putri memiliki pengetahuan dan efikasi diri yang disertai tingkat kepatuhan yang rendah pada aktifitas olah raga (Alberga et al., 2019). Adanya Kesenjangan antara keputusan untuk terlibat dalam aktivitas fisik dengan perwujudan perilaku rajin berolah raga sangat tinggi (Rhodes, 2021). Aplikasi *Health Belief Model* (HBM) pada remaja putri dengan dismenorrhoe akan memberikan dorongan motivasi sosial untuk mengeksekusi gaya hidup sehat dengan aktif berolah raga (Faghieh et al., 2024). Remaja putri yang rajin berolah raga akan memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik dengan resiko rendah pada keluhan nyeri berulang akibat dismenorrhoe primer (Tamher, Fitri, & Pitriani, 2019).

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka kami memandang perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan menggunakan *health belief model* pada pengetahuan dan efikasi diri berolahraga pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) mentargetkan remaja putri dengan keluhan nyeri dismenorrhoe primer yang berdomisili di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode penyuluhan kesehatan dengan aplikasi *health belief model* (HBM). Aplikasi HBM berfokus pada teknik edukasi promosi perubahan perilaku pada perbaikan efikasi diri remaja putri dengan nyeri dismenorrhoe primer untuk berolah raga.

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah tingkat pengetahuan dan tingkat efikasi diri pada peserta. Tingkat pengetahuan di ukur dengan instrumen kuesioner pertanya'an pengetahuan tentang manfa'at rutin berolah raga pada kesehatan reproduksi remaja putri. Indikator efikasi diri berolah raga adalah pengetahuan efikasi diri dan laporan aktifitas olah raga dalam periode sebulan penyuluhan. Selain itu, peserta kegiatan penyuluhan di ukur dengan kuesioner pertanya'an efikasi diri dan laporan tindak lanjut berolah raga yang dibuktikan pada tindak lanjut absensi kegiatan berolah raga bersama pada komunitas remaja putri tersebut maupun berolah raga secara personal.

Dosen tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbagi tugas dalam melakukan penyiapan dan kesedia'an subyek untuk mendapatkan penyuluhan. Dalam hal ini, 1 Dosen pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertugas mencari peserta penyuluhan dengan menyebar lembar *googleform* yang berisi lembar kesedi'an dan identifikasi masalah kesehatan reproduksi termasuk keluhan dismenorrhoe melalui Whatshap komunitas remaja putri di Desa Tohudan. Langkah berikutnya, dosen pelaksana ke 2 pada tim pengabmas melakukan identifikasi hasil tabulasi data lembar *googleform* untuk menentukan peserta penyuluhan sesuai kriteri inklusi. Dasar pembagian peserta yang masuk pada kelompok dan kelompok kontrol dengan tidak mendapatkan penyuluhan adalah berdasarkan otonomi kewenangan tim pengabmas yang dilakukan oleh dosen pelaksana ke 3. Dosen pelaksana ke 3 kegiatan pengabmas menempatkan peserta ke kelompok kegiatan penyuluhan HBM dan kelompok tanpa perlakuan (non-HBM) berdasarkan urutan nomor ganjil genap pada hasil tabulasi data lembar *googleform*.

Peserta yang di kelompokkan pada kegiatan penyuluhan adalah subyek bernomor ganjil di urutan nomor hasil tabulasi data lembar *googleform* pendaftaran dan peserta kelompok kontrol adalah nomor genap. Kegiatan PKM dengan penyuluhan kesehatan di peroleh data awal peserta yang mengisi lembar *googleform* berjumlah 161 remaja putri. Dari hasil tabulasi data lembar *googleform* teridentifikasi 88 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi kegiatan pengabdian masyarakat. Kriteria inklusi peserta penyuluhan adalah remaja putri dengan keluhan nyeri sedang s/d berat akibat dismenorrhoe primer yang berusia 17 s/d 22 tahun. 44 peserta masuk kelompok intervensi yang mendapatkan perawatan seperti biasa dengan kombinasi penyuluhan aplikasi HBM, sedangkan 44 peserta kelompok kontrol mendapatkan perawatan seperti biasa.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan aplikasi HBM pada kelompok PKM selama 3 Jam pelatihan (3JP) pada tanggal 28 Agustus 2025 yang meliputi :

1. Edukasi persepsi sensitifitas nyeri hubunganya dengan factor biopsikososial spiritual pada remaja putri selama 1 Jam pelatihan (1JP).
2. Penyuluhan perubahan perilaku persepsi nyeri hubunganya dengan keluhan nyeri dismenorrhoe dan kebugaran fisik dengan metode *health beliefs model* selama 1 Jam pelatihan (1JP).
3. Penyuluhan pembentukan perilaku aktif berolah raga akibat dismenorrhoe primer dengan *health beliefs model* selama 1 Jam pelatihan (1JP). Paska penyuluhan, remaja putri peserta penyuluhan

diminta untuk mengimplementasikan hasil perubahan perilaku hidup sehat dengan tindakan nyata dengan rajin berolah raga.

Langkah terakhir setelah kegiatan, maka tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengevaluasi hasil kegiatan dengan menanyakan pengetahuan dan efikasi diri remaja putri dengan dismenorrhoe primer dalam berolahraga. Evaluasi kegiatan PKM dilakukan dengan metode *cross sectional study* menggunakan kuesioner lembar *googleform* dan laporan tindak lanjut berolah raga. Analisis data hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode kuantitatif deskriptif dari hasil tabulasi data hasil kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan penyuluhan aplikasi *Health Belief Model* (HBM) pada remaja putri dengan nyeri dismenorrhoe di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar yang diharapkan adalah peningkatan keyakinan diri untuk melakukan perubahan perilaku hidup sehat dengan aktifitas olah raga saat mengalami nyeri dismenorrhoe primer. Karakteristik peserta dapat dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik subyek dengan dismenorrhoe primer sebagai peserta penyuluhan

Karakteristik	Jumlah Total Peserta (N)	Kategori	Jumlah & Prosentase (%)	
			Kelompok HBM	Kelompok Non-HBM
Jenis Kelamin	88 orang (100%)	Wanita	44 (50%)	44 (50%)
Usia (tahun)	88 orang	17 tahun	6 (6,8%)	3 (3,4%)
		18 tahun	32 (36,4%)	31 (35,3%)
		19 tahun	6 (6,8%)	10 (11,3%)
Pendidikan	88 orang	Lulus SMA	44(50%)	44(50%)
		Tidak Lulus SMA	0 (0%)	0 (0%)
Frekuensi Olah raga /minggu	88 orang	Tidak pernah	0 (0%)	0 (0%)
		Kadang-kadang	23 (6,8%)	24 (3,4%)
		1x/minggu	18 (36,4%)	18 (35,3%)
		2-3x/minggu	3 (3,4%)	2 (11,3%)
Intensitas Keluhan Nyeri DP/hari	88 orang	Nyeri Sedang	43 (48,9%)	38 (43,2%)
		Nyeri Berat	1 (1,1)	6 (6,8%)
Kebiasa'an konsumsi obat	5 orang	Analgetik/anti spasmodik	3 (3,4%)	2 (2,27%)

Sesuai kriteria inklusi, 88 peserta penyuluhan yang memenuhi syarat peserta PKM evaluasi penyuluhan karena mengeluhkan dismenorrhoe primer dengan keluhan nyeri sedang s/d berat. 44 peserta masuk kelompok intervensi mendapatkan penyuluhan aplikasi HBM yang tergambar pada gambar 1.



Gambar 1. Penyuluhan dengan aplikasi *Health Belief Model* (HBM) pada remaja putri

Setelah pelaksana'an kegiatan penyuluhan aplikasi HBM, peserta penyuluhan mendapatkan dorongan untuk melaksanakan program aktifitas olah raga. Remaja putri peserta penyuluhan paska kegiatan telah melaporkan hasil perubahan perilaku hidup sehat dengan berolah raga bersama. Remaja putri peserta penyuluhan memberikan laporan telah berolah raga senam zumba secara berkelompok pada tanggal 30 Agustus 2025 pada gambar 2.



Gambar 2. Peserta penyuluhan mempraktikkan peningkatan keyakinan diri dengan berolah raga

Kegiatan PKM dengan metode penyuluhan menggunakan *health belief model* pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri remaja putri berolahraga. Evaluasi kegiatan PKM dilakukan setelah penyuluhan dengan menggunakan kuesioner lembar *googleform* dan laporan tindak lanjut berolah raga. Evaluasi kegiatan dilakukan pada kedua kelompok, evaluasi pada kelompok PKM dilakukan setelah paparan penyuluhan dilaksanakan. Pertanya'an evaluasi mengenai pengetahuan peserta PKM pada manfaat berolahraga aerobik sebagai metode pemulihan yang efektif pada nyeri dismenorrhoe primer. Hasil evaluasi pengetahuan peserta PKM penulis jelaskan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil evaluasi peserta PKM pada pengetahuan manfa'at berolahraga

Kelompok	Jumlah Peserta (n)	% Peserta PKM Menjawab Tahu Manfa'at Olah Raga	% Peserta PKM Menjawab Tidak Tahu Manfa'at Olah Raga
HBM	44	41 (93,2%)	3 (6,8%)
Non-HBM	44	27 (61,4%)	17 (38,6%)

Evaluasi kegiatan pada efikasi diri peserta PKM dalam berolahraga dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang efikasi diri peserta PKM dalam berolahraga. Evaluasi dilakukan pada kedua kelompok. Evaluasi pada kelompok HBM dilakukan setelah paparan penyuluhan dilaksanakan, sedangkan evaluasi kelompok non HBM bersama'an waktunya dengan kelompok HBM dengan tanpa penyuluhan. Pertanyaan evaluasi mengenai efikasi diri peserta PKM dalam berolahraga aerobik ketika mengalami nyeri dismenorrhoe primer. Selain itu, peserta PKM diminta melaporkan kegiatan olah raga pada periode pelaksana'an PKM di periode bulan berjalan. Hasil evaluasi efikasi diri peserta PKM tergambarkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil evaluasi peserta PKM pada efikasi diri berolahraga

Kelompok	Jumlah Peserta (n)	% Peserta PKM Menjawab Tahu tentang Pertanya'an Efikasi dan Melaporkan Telah Berolahraga dalam 1 Bulan Berjalan	% Peserta PKM Menjawab Tidak Tahu tentang Pertanya'an Efikasi dan Tidak Melaporkan Telah Berolahraga
HBM	44	44 (100%)	0 (0%)
Non-HBM	44	37 (84,1%)	7 (15,9%)

Berdasarkan data karakteristik subyek peserta kegiatan penyuluhan aplikasi *Health Belief Model* (HBM) pada tabel 1, 83 subyek (94,3%) peserta penyuluhan tidak memiliki kebiasa'an rutin berolah raga yang mencukupi perbaikan kebugaran fisik dengan dosis minimal 2-3x/minggu. Selain itu, 5 subyek (5,7%) peserta penyuluhan memiliki riwayat kebiasa'an rutin konsumsi obat analgetik-anti spasmodic sebagai teknik pemulihan nyeri karena dismenorrhoe primer.

Remaja putri dengan dismenorrhoe primer membutuhkan efikasi diri untuk melakukan perubahan perilaku hidup sehat dengan aktifitas olah raga. Remaja putri memiliki kesenjangan kemampuan dalam pengambilan keputusan untuk terlibat dalam aktivitas olah raga (Rhodes, 2021). Remaja putri dengan dismenorrhoe primer memiliki kesenjangan pengetahuan dengan efikasi diri dalam berolahraga. Hal ini disebabkan oleh persepsi nyeri hebat pada penderita dismenore primer membutuhkan perubahan perilaku gaya hidup aktif berolah raga (Rustanti, Fadli, & Windiastoni, 2024). Remaja putri dengan dismenorrhoe primer membutuhkan intervensi penyuluhan kesehatan untuk dapat memberdayakan kesehatan reproduksinya.

Penyuluhan dengan *health belief model* pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer terbukti meningkatkan pengetahuan tentang manfaat berolahraga aerobik pada 41 peserta (93,2%) dari 44 peserta PKM kelompok HBM. Sedangkan peserta PKM non-HBM yang mengetahui manfaat berolahraga aerobik pada pemulihan nyeri akibat dismenorrhoe primer adalah 27 peserta (61,4%) dari 44 peserta di kelompok non-HBM.

Selain itu, Hasil evaluasi efikasi diri 44 peserta HBM didapatkan hasil 44 peserta HBM (100%) memiliki efikasi diri yang baik untuk berolahraga secara rutin. Sedangkan efikasi diri peserta non-HBM untuk berolahraga secara rutin pada kelompok non-HBM adalah 37 peserta PKM (84,1%) dari 44 peserta. Peserta penyuluhan terdokumentasikan oleh tim pelaksana kegiatan PKM telah melakukan perubahan perilaku hidup sehat dengan berolah raga bersama. Peserta penyuluhan memberikan laporan telah berolah raga senam zumba secara berkelompok di Stadion Manahan Kota Surakarta pada tanggal 30 Agustus 2025 pada gambar 2.

Kegiatan PKM dengan metode penyuluhan menggunakan teori *health belief model* telah memberikan pengaruh kesiapan, dorongan, dan tindak lanjut perilaku aktif berolah raga. Kegiatan PKM dengan penyuluhan menggunakan teori *health belief model* akan memberikan pengaruh kesiapan,

dorongan, dan tindak lanjut perubahan perilaku hidup sehat (Sulaeman, 2016). Perbedaan pengaruh pada peserta penyuluhan HBM dapat terlihat dari perbedaan prosentase pengetahuan pada tabel 2. Sedangkan perbedaan pengaruh pada peserta penyuluhan HBM dapat terlihat dari perbedaan prosentase efikasi diri dengan tindak lanjut berolah raga dalam bulan berjalan pada tabel 3.

Kegiatan PKM dengan metode penyuluhan menggunakan teori *health belief model* memiliki faktor penghambat remaja putri untuk berolah raga dalam bentuk tingginya persepsi nyeri akibat dismenorrhoe primer. *Perceived barriers* yang ditangkap dari tim PKM terlihat dari tingginya intensitas nyeri akibat dismenorrhoe primer, frekuensi berolah raga, dan adanya kebiasa'an minum obat pada tabel 1. *Perceived barriers* remaja putri dalam kegiatan ini disebabkan oleh gaya hidup sedenter sesuai tempat pelaksana'an PKM di kawasan perkota'an. Remaja putri yang berdomisili di kawasan perkota'an memiliki gaya hidup sedenter dengan enggan bergerak dan berolah raga (Natasa et al., 2024). Namun demikian, kegiatan PKM dengan metode penyuluhan menggunakan teori *health belief model* memiliki faktor pendukung pelaksana'an perubahan perilaku remaja putri untuk berolah raga dalam bentuk homogen rentang data usia dan tingkat pendidikan pada tabel 1.

Data usia dan tingkat pendidikan yang homogen akan membentuk dorongan motivasi komunal pada komunitas. Hal ini bisa dibuktikan dari pengaruh penyuluhan dengan *health belief model* pada prosentase pengetahuan manfa'at olah raga dan efikasi diri berolah raga pada peserta HBM dibandingkan dengan peserta non-HBM. Penyuluhan dengan *health belief model* pada peserta HBM akan meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri berolahraga jika dibandingkan dengan peserta non-HBM. Peserta kegiatan penyuluhan akan mengidentifikasi pengetahuan dengan melakukan perubahan perilaku efikasi diri berolahraga (DiClemente et al., 2019). Peserta PKM dengan penyuluhan HBM akan mendorong kebiasa'an berolah raga rutin. Remaja putri yang berolah raga secara rutin akan berdampak pada tingkat kebugaran fisik yang baik dengan resiko rendah keluhan nyeri berulang akibat dismenorrhoe (Tamher, Fitri, & Pitriani, 2019).

Aplikasi HBM dapat memberikan dorongan motivasi sosial dalam pemberdayaan remaja putri untuk mencapai kesetaraan kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan perempuan tanpa keluhan nyeri akibat dismenorrhoe primer (Couva et al, 2024). Aplikasi HBM dapat memberikan dorongan motivasi sosial untuk mengeksekusi gaya hidup sehat dengan aktif berolah raga (Faghih et al., 2024). Peningkatan faktor masukan pengetahuan pada manfa'at berolah raga telah memberikan perbedaan dorongan pengendalian diri untuk hidup sehat (Kustin & Handayani, 2024). Remaja putri dengan dismenorrhoe primer yang telah mendapatkan intervensi penyuluhan kesehatan diharapkan oleh penyuluh agar mampu memberdayakan dirinya dengan mengendalikan keluhan nyeri dengan menerapkan gaya hidup sehat rajin berolah raga.

Pemberdayaan remaja putri dengan dismenorrhoe melalui intervensi penyuluhan kesehatan akan memberikan kesempatan pelibatan diri remaja putri dalam proses pemulihan secara mandiri untuk mencapai kesejahteraan hidup tanpa keluhan nyeri (Pekonen et al., 2020). Aplikasi HBM melalui persuasi verbal dalam penyuluhan kesehatan reproduksi akan berdampak pada efikasi diri remaja putri untuk berolahraga. Pelaksana'an rekomendasi program paska penyuluhan pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer dengan berolah raga bersama dengan senam Zumba telah membuktikan efektifitas dari kegiatan penyuluhan ini .

Tenaga penyuluh kesehatan telah memberikan penguatan motivasi pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer dengan aplikasi HBM. Aplikasi HBM telah meningkatkan pengetahuan yang dikombinasikan program praktik berolah raga bersama secara berkelompok dengan senam Zumba. Olah raga berkelompok dapat menjadi metode pemulihan nyeri dismenorrhoe primer dengan efek tidak langsung pada peningkatan motivasi akibat dukungan sosial dalam berolah raga (Rustanti, Fadli, & Windiastoni, 2024). Penyuluhan Kesehatan dengan aplikasi *Health Belief Model* pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer telah memberikan dampak pada perubahan perilaku untuk aktif berolah raga. Peningkatan efikasi diri berolahraga telah menjadi faktor pengubah perubahan perilaku hidup sehat pada remaja putri dengan dismenorrhoe (Barley & Lawson, 2016).

Aplikasi *Health Belief Model* efektif meningkatkan kesadaran dan efikasi gaya hidup sehat aktif berolah raga pada remaja putri akibat strategi personalisasi edukasi yang diberikan sesuai kebutuhan (Vo & Le, 2025). *Perceived barriers* remaja putri dalam berolah raga dapat dimodifikasi dengan aplikasi *Health Belief Model* yang memfasilitasi kesiapan, dorongan, dan tindak lanjut perubahan perilaku untuk hidup sehat. Konsistensi hasil dari pemberdayaan remaja putri dengan dismenorrhoe membutuhkan dukungan sosial dalam komunitas remaja putri. Kegiatan penyuluhan dengan *health belief model* terbukti telah meningkatkan pengetahuan dan efikasi diri berolahraga pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. Hasil tersebut dapat tercapai akibat efek penguatan motivasi didalam komunitas remaja putri untuk berolahraga paska penyuluhan.

KESIMPULAN

Penyuluhan dengan aplikasi *Health Belief Model* (HBM) berpengaruh pada pengetahuan dan efikasi diri berolahraga pada remaja putri dengan dismenorrhoe primer di Desa Tohudan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. Pengaruh pengetahuan dan efikasi diri remaja putri dalam berolahraga berdampak pada perubahan perilaku pemilihan metode pemulihan nyeri akibat dismenorrhoe primer. Penulis menyarankan agar bisa dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode pemberdaya'an komunitas remaja putri di POSYANDU remaja pada masalah kesehatan reproduksi dengan pendekatan psikologi motivasi olah raga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih pada Pimpinan dan seluruh pegawai Politeknik Kesehatan Kemkes RI Surakarta atas dukungan dan bantuan dalam pelaksana'an kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. (2025). Peningkatan Komunikasi KESPRO Ibu Kepada Remaja Melalui Experiential Learning: Studi di Kelurahan Pondok Cina, Depok. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/focus.v8i2.66525>
- Alberga, A.S., Sigal, R.J., Sweet, S.N., Doucette, S., Tulloch, H. (2019). Understanding low adherence to an exercise program for adolescents with obesity : the HEARTY trial *Obesity Science & Practice*, 20(5). <https://doi.org/10.1002/osp4.357>
- Amelia, D., Novembriani, R.P., Puriastuti, A.C., Merawati, D., Mukharam, K., Billah, M.A.A., Aprilianingrum, N. R. (2026). Edukasi gaya hidup aktif sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi pada remaja urban. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 9(204), 132–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.33474/jipemas.v9i1.24492>
- Barley, E., Lawson, V. (2016). Using health psychology to help patients: theories of behaviour change. *British Journal of Nursing*, 25. <https://doi.org/https://doi.org/10.12968/bjon.2016.25.16.924>
- Brito dos Santos, Luana, Ferreira, Caroline Wanderley Souto, Gonçalves, Caroline Gomes, de Oliveira Xavier, Mikaela Aparecida, Dantas, Jardelina Hermecina, Barbosa, I. R., & da Câmara, Saionara Maria Aires, Dantas, D. (2021). Association among dysmenorrhea and activity limitation and participation restrictions in adult women: a cross-sectional study, Brazil -2017. *Archives of Public Health*, 79(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00721-1>
- Couva, M., Talias, M.A, Christou, M., Soteriades, E. S. (2024). Women ' s Empowerment and Health : A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1614), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph21121614>

- Dehnavi, Z.M., Jafarnejad, F., Kamali, Z. (2018). The Effect of aerobic exercise on primary dysmenorrhea: A clinical trial study. *Journal of Education and Health Promotion*, January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- DiClemente, R.J., Salazar, L.F., Crosby, R. A. (2019). *Health Behavior Theory for Public Health* (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Fadli, A., Prasetya, H., Kristiyanto, A. (2021). Effectivity Biopsychosocial intervention with Cognitive Behavioral Therapy and Exercise Therapy Program in Chronic Low Back Pain: Meta-analysis. *Indonesian Journal Of Medicine*, 6(2), 177–193. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2021.06.02.07>
- Fadli, A., Susilowati, S. T. (2021). Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy dengan Therapeutic Exercise Program pada Pencegahan Chronic Low Back Pain: Meta-analisis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 11. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.61857>
- Faghih, M., Kaveh, M. H., Nazari, M., Khademi, K., & Hasanzadeh, J. (2024). Effect of health belief model-based training and social support on the physical activity of overweight middle-aged women: a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 12(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1250152>
- Jaleel, Ghufuran, Shaphe, Muhammad Abu, Khan, Abdur Raheem, Malhotra, Deepak, Khan, Huma, Parveen, Sana, Qasheesh, Mohammed, Beg, Rashid Ali, Chahal, Aksh, Ahmad, Fuzail, Ahmad, M. F. (2022). Effect of Exercises on Central and Endocrine System for Pain Modulation in Primary Dysmenorrhea. *Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 15–25. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.15>
- Kustin, Handayani, Y. (2024). Health Belief Model Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seks Bebas pada Remaja. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(3), 40–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.37148/arteri.v5i3.406>
- Natasa, A., Suryaningsih, Y., Wahyuningtyas, N.L., Oktaviani, N.W., Arifinda, P. A. B. (2024). Analisis Faktor Determinan Peningkatan Resiko Sedentary lifestyle Mahasiswa Dengan Pendekatan Health belief model. *Profesional Health Journal*, 5(2), 362–369. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.434>
- Pekonen, A., Eloranta, S., Stolt, M., Virolainen, P., Leino-Kilpi, H. (2020). Measuring patient empowerment – A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 103(4), 777–787. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.10.019>
- Rhodes, R. E. (2021). Multi-Process Action Control in Physical Activity: A Primer. *Frontiers in Psychology*, 12(December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797484>
- Rustanti, M., Fadli, A., Windiastoni, Y. H. (2024). Efektivitas Program Latihan Aerobik pada Penurunan Nyeri Dismenore Primer: Meta-analysis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(1), 26. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.92667>
- S Saleh, Hend, E Mowafy, Hala, El Hameid, A. A. (2016). Stretching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea. *Journal of Womens Health Care*, 05(01). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000295>
- Sulaeman, E. S. (2016). *Pembelajaran Model dan Teori Perilaku Kesehatan: Konsep dan Aplikasi*. UNS PRESS.
- Tamher, L. D., Fitri, M., & Pitriani, P. (2021). Aerobic exercise has positive effects on menstrual cycle. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 44–50. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.24736>
- Vo, T.T., Le, Q. (2025). Application of the health belief model to study weight management behavioral intentions among adults in Ho Chi Minh City , Vietnam : a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-025-23637-9>