

Edukasi pengelolaan *Dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Rofiatul Islam

Umi Narsih*, Vivi Shofia, Endah Sulistyorini, Eva Alfina Damayanti

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

*e-mail korespondensi: uminars@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan biologis, termasuk menstruasi yang dapat disertai dengan *dismenore*, yaitu kondisi yang menyebabkan nyeri perut dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Pengetahuan tentang pengelolaan *dismenore* di kalangan remaja putri sering kali kurang memadai, terutama di lingkungan pesantren. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pengelolaan *dismenore* dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengurangi dampak nyeri menstruasi. Program pengabdian masyarakat dilakukan di Pesantren Rofiatul Islam, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan. Kegiatan yang dilakukan meliputi kuesioner pre-test dan post-test, pembagian leaflet edukasi, serta sesi konseling yang berfokus pada penyebab *dismenore*, faktor risiko, dan teknik pengelolaannya. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan remaja putri. Sebanyak tiga puluh peserta mengikuti program ini. Hasil pre-test menunjukkan 73% peserta memiliki pengetahuan yang baik dan 27% memiliki pengetahuan sedang. Setelah edukasi dan konseling, hasil post-test menunjukkan peningkatan, yaitu 93% peserta memiliki pengetahuan baik dan 7% memiliki pengetahuan sedang, yang mengindikasikan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang *dismenore* dan cara pengelolaannya. Edukasi lanjutan tentang topik ini direkomendasikan untuk meningkatkan kesadaran dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *dismenore; kesehatan reproduksi; remaja putri.*

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period characterized by physical, psychological, and biological changes, including menstruation, which may be accompanied by dysmenorrhea, a condition that causes abdominal pain and can affect daily activities. Knowledge about dysmenorrhea management among adolescent girls is often inadequate, especially in Islamic boarding schools. due to limited access to quality healthcare services, such as medical examinations, appropriate treatment, and timely care. This community service program aimed to enhance adolescent girls' knowledge of dysmenorrhea management and improve their quality of life by reducing the impact of menstrual pain. The program was conducted at Rofiatul Islam Islamic Boarding School in Sentong Village, Krejengan District. Activities included pre-test and post-test questionnaires, distribution of educational leaflets, and counseling sessions focusing on the causes of dysmenorrhea, risk factors, and management techniques. Data analysis was performed by comparing pre-test and post-test results to evaluate the improvement in participants' knowledge. A total of thirty participants took part in this program. The pre-test results showed that 73% of participants had good knowledge, while 27% had moderate knowledge. After the education and counseling sessions, the post-test results indicated an improvement, with 93% of participants demonstrating good knowledge and 7% showing moderate knowledge, signifying a significant increase in understanding. This program successfully enhanced participants' comprehension of dysmenorrhea and its management. Further education on this topic is recommended to increase awareness and encourage its practical application in daily life.

Keywords: *adolescent girls; dysmenorrhea; reproductive health.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam proses perkembangan manusia. Manusia lahir sebagai bayi yang tidak berdaya dan tanpa pengetahuan, sehingga sepenuhnya bergantung pada orang tua. Seiring waktu, manusia mengalami perkembangan dan perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan ini

berlangsung secara bertahap dan alami, membantu anak-anak belajar untuk mengurangi ketergantungan mereka pada orang lain, terutama pada orang tua (Suryana et al., 2022). Masa remaja atau pubertas umumnya terjadi pada rentang usia 13 hingga 18 tahun, yang merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Salah satu peristiwa penting yang dialami remaja perempuan adalah menstruasi pertama, yang dikenal sebagai menarke. Selama menstruasi, perempuan sering mengalami nyeri dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Kondisi ini disebut nyeri haid, yaitu rasa nyeri hebat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid (*dismenore*) adalah fenomena dengan gejala seperti nyeri pada perut, kram, dan sakit punggung (Maidartati et al., 2018).

Indonesia mencatat bahwa 54,89% kasus merupakan *dismenore* primer, sedangkan sisanya adalah *dismenore* sekunder. 14 persen pasien remaja dengan *dismenore* sering bolos sekolah dan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. 60% hingga 70% orang di Indonesia mengalami *dismenore* primer, dengan 15% di antaranya mengalami nyeri yang parah. Kondisi ini umumnya terjadi pada remaja dan orang dewasa (Nugraha & Alviah, 2025).

Pondok Pesantren Rofiatul Islam di Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, Kabupaten menghadapi berbagai permasalahan terkait *dismenore* pada santri putri. Permasalahan yang teridentifikasi meliputi kurangnya edukasi kesehatan reproduksi, tekanan emosional akibat jadwal akademik yang padat, serta kurangnya komunikasi antara santri dan pengurus pondok pesantren dalam menangani *dismenore*. Permasalahan ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik tetapi juga kesehatan psikologis remaja. Ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin, dan faktor stres atau emosional dapat menyebabkan *dismenore*. Menurut Isnainy et al. (2021), kram perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah hingga kepala adalah gejala umum *dismenore*. Mual, muntah, pusing, dan diare juga merupakan gejala. Nyeri bervariasi dari ringan hingga berat, dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari bahkan memerlukan pengobatan dengan analgesik atau obat anti-nyeri. Terdapat dua kategori *dismenore*: primer dan sekunder. Selama ovulasi, endometrium menghasilkan prostaglandin yang berlebihan, yang menyebabkan kontraksi otot rahim yang berlebihan dan penyempitan pembuluh darah, yang menghambat pasokan oksigen ke jaringan uterus. Akibatnya, ini menyebabkan *dismenore* primer. Namun, kondisi medis seperti infeksi atau kista ovarium dapat menyebabkan *dismenore* sekunder (Sebtalesty et al., 2024)

Setiap wanita memiliki tingkat nyeri dan tingkat gangguan yang berbeda. Beberapa wanita masih dapat bekerja, meskipun mereka sering meringis, sementara yang lain tidak dapat melakukan aktivitas karena nyeri. Secara farmakologis dan non farmakologis, ada beberapa metode untuk mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh *dismenore* (Trisnawati, 2023) Pengobatan *dismenore* terdiri dari dua jenis: terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi terdiri dari tiga (tiga): 1) Pemberian analgesik seperti ibuprofen, asam mefenamat, aspirin, dan sebagainya; 2) Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID); dan 3) Terapi hormon. Saat wanita mengalami *dismenore*, terapi non-farmakologi seringkali menjadi alternatif untuk mengurangi intensitas nyeri. 1) Teknik Relaksasi Nafas Dalam, 2) Kompres hangat, 3) Konsumsi Cokelat Hitam, 4) Terapi musik, 5) Aromaterapi, 5) Distraksi, dan Latihan Fisik adalah beberapa perawatan nonfarmakologis (Khotimah & Sundary Lintang, 2022). Hasil penelitian Hermawan dkk (2023) Analisis rata-rata tingkat pengetahuan responden mengungkapkan bahwa sebelum diberikan edukasi melalui aplikasi mengenai organ reproduksi wanita, skor rata-rata yang diperoleh adalah 75,26 poin. Setelah dilakukan intervensi, skor tersebut meningkat menjadi 84,48 poin. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan terkait edukasi organ reproduksi wanita menggunakan aplikasi Kesput, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ (Hermawan et al., 2023).

Rencana pemecahan masalah mencakup pelaksanaan edukasi interaktif, penyebaran leaflet edukasi, serta evaluasi keberhasilan kegiatan melalui pre-test dan post-test. Program ini diharapkan memberikan solusi nyata bagi remaja putri untuk mengatasi masalah *dismenore* serta meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup mereka.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Rofiatul Islam mengenai *dismenore* dan cara pengelolaannya, sehingga mereka dapat mengurangi dampak nyeri haid terhadap aktivitas sehari-hari dan mendukung kesehatan reproduksi yang lebih baik. Program ini akan dicapai melalui metode edukasi interaktif dan pemberian materi edukasi berbasis bukti yang dirancang khusus sesuai kebutuhan komunitas pesantren.

METODE PELAKSANAAN

Edukasi pengelolaan nyeri haid untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Pendekatan edukasi berbasis penyuluhan digunakan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang *dismenore*. Kegiatan dilakukan di Pondok Pesantren Rofiatul Islam, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo. Peserta kegiatan terdiri dari 30 remaja putri (santriwati) dan 2 orang pengurus pondok pesantren. Partisipasi mitra berupa penyediaan tempat, waktu, dan fasilitas pendukung lainnya untuk mendukung kelancaran program. Pada pengabdian kepada masyarakat ini penyampaian materi tentang *dismenore* dilakukan secara interaktif, dilengkapi sesi diskusi dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Instrumen pre-test dan post-test pada kegiatan ini telah diuji validitasnya menggunakan uji Pearson Product Moment, serta reliabilitasnya diuji dengan Cronbach's Alpha, yang menunjukkan nilai di atas 0,7. Hal ini menandakan bahwa instrumen yang digunakan mempunyai konsistensi yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan tema "Edukasi Pengelolaan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren" ini dilaksanakan pada bulan September 2024. Program Kemitraan Masyarakat diikuti oleh 30 santri putri dan 2 orang pengurus pondok pesantren. Proses pelaksanaan PKM diawali dengan mengisi daftar hadir bagi semua peserta, kemudian dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan santri putri mengenai *dismenore* dan pengelolaannya (Gambar 1), dilanjutkan dengan penjelasan materi mengenai *dismenore* (meliputi pengertian *dismenore*, faktor yang mempengaruhi *dismenore*, derajat nyeri, cara mengatasi *dismenore* dan juga pencegahan *dismenore*). Sesi berikutnya diskusi dan tanya jawab dengan peserta mengenai *dismenore*/penjelasan yang telah dipaparkan, dilanjutkan dengan post test untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah mendapatkan pemaparan materi mengenai *dismenore*. Hasil dari pelaksanaan pretest dan post test disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang *Dismenore* dan Pengelolaannya Sebelum dan Sesudah PKM.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum PKM		Sesudah PKM	
	f	Persentase (%)	f	Persentase (%)
Baik	22	73,33	28	93,33
Cukup Baik	8	26,66	2	6,66
Kurang Baik	0	0,00	0	0,00
	30	100	30	100



Gambar 1. Pembagian lembar pre tes terkait *dismenore* dan pengelolaannya di Pondok Pesantren Rofiatul Islam, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh informasi bahwa hanya tersisa 6,7% dari 30 peserta yang menunjukkan tingkat pengetahuan cukup baik pada saat post tes, sedangkan sisanya telah menunjukkan hasil pre test yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi pengelolaan *dismenore* pada remaja putri di pondok pesantren telah dilakukan secara efektif dengan dicapainya peningkatan pengetahuan tentang *dismenore* dan pengelolaannya setelah dilakukan PKM. Diskusi dan tanya jawab juga berjalan interaktif, menunjukkan antusiasme remaja putri untuk belajar lebih lanjut.

Kegiatan ini merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang penting bagi remaja putri. Edukasi mengenai kesehatan reproduksi seperti *dismenore* ini membantu mereka memahami perubahan yang terjadi pada tubuh mereka dan bagaimana cara mengelolanya dengan baik. Hal ini penting untuk mempersiapkan mereka memasuki masa dewasa dan mencegah masalah kesehatan reproduksi di kemudian hari.

Edukasi ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Santriwati menjadi lebih peduli terhadap kesehatan diri dan lebih terbuka untuk membahas masalah kesehatan reproduksi yang sebelumnya mungkin dianggap tabu. Hal ini dapat mendorong perubahan sikap yang lebih positif dalam menghadapi *dismenore*, misalnya tidak lagi menganggapnya sebagai hal yang wajar diderita tanpa upaya penanganan. Kurangnya informasi yang tepat seringkali memicu kecemasan dan ketakutan pada remaja putri yang mengalami *dismenore* (Djanaan et al., 2024). Dengan informasi yang benar dan komprehensif, mereka merasa lebih tenang dan mampu mengelola rasa nyeri dengan lebih baik. Mereka juga memahami bahwa *dismenore* umumnya adalah kondisi yang normal dan dapat diatasi. Kegiatan ini juga dapat membuat para santriwati merasa lebih mandiri dalam mengelola kesehatan reproduksinya. Hal ini juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi masalah kesehatan.

Selain itu pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini mampu menciptakan ruang bagi santriwati untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung terkait masalah *dismenore*. Hal ini penting karena dukungan sosial dapat membantu mengurangi dampak negatif *dismenore* pada kesehatan mental dan emosional (Fasya et al., 2022). Dengan

pengelolaan *dismenore* yang lebih baik, diharapkan santriwati dapat mengurangi dampak negatif *dismenore* terhadap aktivitas belajar dan ibadah mereka. Nyeri yang terkontrol akan memungkinkan mereka untuk lebih fokus dan produktif dalam kegiatan sehari-hari.

Dismenore tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga psikologis (Rahmawati et al., 2024). Nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Edukasi dan dukungan yang diberikan dalam kegiatan ini membantu mengurangi dampak psikologis negatif tersebut dan meningkatkan kesejahteraan mental santriwati. Nampak setelah kegiatan dilakukan para santri memperlihatkan percaya diri mereka saat dilakukan foto bersama (Gambar 2). Dengan pengelolaan *dismenore* yang lebih baik, diharapkan santriwati dapat lebih produktif dan berkontribusi secara positif bagi masyarakat.



Gambar 2. Foto bersama pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama santriwati dan pengurus Pondok Pesantren Rofiatul Islam, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo.

Kegiatan ini berkontribusi pada upaya peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya kesehatan reproduksi remaja putri. Dengan memberikan edukasi yang tepat, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian *dismenore* yang tidak tertangani dengan baik dan mencegah komplikasi yang mungkin timbul (Putri et al., 2023). Selain itu, kegiatan ini juga mendukung program pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Carolia et al., 2024). Beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan kegiatan ini adalah antusiasme para santriwati dalam mengikuti kegiatan. Peran pengurus pondok pesantren dalam mendampingi para santriwati serta ketersediaan fasilitas dalam kegiatan ini juga memberikan dukungan yang sangat berarti.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi pengelolaan *dismenore* di Pondok Pesantren Rofiatul Islam, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pengelolaan *dismenore*, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil post-test, di mana 93% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik dibandingkan dengan 73% pada hasil pre-test. Program ini telah mencapai tujuan utamanya, yaitu memberikan edukasi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup santri dengan mengurangi dampak nyeri menstruasi melalui edukasi, diskusi interaktif, dan pendekatan berbasis bukti. Metode edukasi yang diterapkan terbukti sesuai dengan kebutuhan dan tantangan di lapangan, di mana kurangnya

pemahaman tentang *dismenore* serta tekanan emosional menjadi permasalahan utama. Pendekatan edukasi yang komprehensif berhasil menciptakan suasana interaktif, membantu peserta lebih memahami materi, dan memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak kegiatan ini tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan tetapi juga pada membangun kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan reproduksi serta mendorong komunikasi yang lebih baik antara santri dan pengurus pondok pesantren. Program edukasi tentang kesehatan reproduksi harus diintegrasikan ke dalam kurikulum pesantren melalui kolaborasi dengan tenaga medis atau penyuluh kesehatan. Selain itu, dibutuhkan pelatihan bagi pengurus pesantren agar mereka dapat berperan sebagai fasilitator dalam meningkatkan pemahaman santri terkait kesehatan reproduksi, termasuk pengelolaan *dismenore*.

REFERENSI

- Carolia, N., Angraini, D. I., Sidharti, L., & Mayasari, D. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Mewujudkan Remaja Sehat Berprestasi. *ADMA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 183–190. <https://doi.org/10.30812/adma.v5i1.3919>
- Djanaan, F. E., Merry H. Rimpoporok, & Sri Wahyuni. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswi di SD Negeri 25 Manado. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 94–104. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.67>
- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511–526.
- Hermawan, A., Daniah, & Elviany Sabaruddin, E. (2023). Efektivitas Aplikasi Edukasi Kesehatan Reproduksi Komprehensif Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(1), 163–168. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/636/473>
- Khotimah, H., & Sundary Lintang, S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faalehan Health Journal*, 9(3), 343–352. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6, 156–164.
- Nugraha, D., P., & Alviah, N. D. (2025). Pengaruh Peran Fisioterapi Pada Kasus Dismenore Dengan Metode Massage Effleurage: *Literature Review* (Vol. 2, Issue 1).
- Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 350. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121>
- Rahmawati, E. D., Hidayati, N., & Gunawan, B. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester 2 Universitas Muhammadiyah.
- Sebtalesey, C.Y., Betty Mulyati, S., Ani Kristanti, L., Studi, P. D., Bhakti Husada Mulia, S., & Studi, P. S. (2024). Edukasi Penanganan Dismenorhea Pada Siswi di SMPN 9 Madiun. <https://doi.org/10.60126/jgen.v3i1.697>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal Menengan dan Implikasinya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(8), 1917–1928.
- Trisnawati, Y. (2023). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 640–647.