

Penyuluhan Kesehatan Reproduksi dan Senam Dismenore: Strategi Partisipatif Meningkatkan Pengetahuan dan Kesehatan Remaja Putri

Masrina Munawarah Tampubolon¹, Nabilah Siregar², Widia Lestari³, Chesy⁴,
Dafri⁵, Dini⁶, Putri⁷, Siti⁸, Fandra⁹, Fitri¹⁰, Hasniati¹¹, Irza¹², Monika¹³,
Nathania¹⁴, Septia¹⁵, Septiana¹⁶

Program Studi Ilmu Keperawatan^{1,2,3}, Program Studi Profesi Ners^{4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16}
Universitas Riau

e-mail: nabilah.siregar@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi, terutama kurangnya pengetahuan tentang perawatan menstruasi dan keluhan nyeri menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi dan menerapkan metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Program dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi senam dismenore secara partisipatif di MTs Bustanul Ulum Kota Pekanbaru dengan melibatkan 30 peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan dari 83,33 menjadi 98,33, serta peningkatan kemampuan mempraktikkan senam dengan benar. Sebagian besar peserta juga melaporkan penurunan nyeri dan rasa lebih rileks. Kegiatan ini efektif meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan memperkenalkan alternatif aman mengatasi nyeri menstruasi.

Kata Kunci: *Kesehatan Reproduksi, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri, Senam Dismenore.*

Abstract

Adolescent girls are a vulnerable group to reproductive health issues, particularly a lack of knowledge about menstrual care and dysmenorrhea, which can disrupt daily activities. This community service activity aims to improve adolescent girls' knowledge and skills in maintaining reproductive health and implementing non-pharmacological methods to reduce menstrual pain. The program involved 30 participants through participatory health education and demonstrations of dysmenorrhea exercises at MTs Bustanul Ulum, Pekanbaru City. Evaluation was conducted using pre- and post-tests. Results showed a significant increase in knowledge scores from 83.33 to 98.33, as well as improved ability to perform the exercises correctly. Most participants also reported reduced pain and greater relaxation. This activity effectively increased reproductive health literacy and introduced safe alternatives for managing menstrual pain.

Kata Kunci: *Reproductive Health, Menstrual Pain, Adolescent Girls, Dysmenorrhea Exercise.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada remaja putri, salah satu perubahan penting yang terjadi adalah mulai berfungsinya organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarche*). Masa ini menjadi periode yang krusial karena remaja mulai belajar memahami fungsi tubuh dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri, termasuk dalam menjaga kesehatan reproduksi. Pengetahuan yang kurang memadai tentang kesehatan reproduksi dapat menyebabkan perilaku yang tidak sehat, seperti kurangnya perhatian terhadap kesehatan menstruasi, ketidaktahuan tentang tanda-tanda gangguan reproduksi, serta keengganan mencari informasi yang benar karena rasa malu atau adanya norma sosial yang membatasi (Kemenkes RI, 2022; WHO, 2021).

Hasil pengkajian yang dilakukan di RW 02 Kelurahan Bencah Lesung menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Beberapa peserta masih memiliki kebiasaan yang kurang tepat dalam merawat diri selama menstruasi dan belum memahami pentingnya deteksi dini terhadap gangguan reproduksi. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya masalah seperti keputihan patologis, infeksi saluran reproduksi, dan gangguan hormonal. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa 68% remaja putri mengalami keluhan pada organ reproduksi akibat minimnya pengetahuan dan perilaku kesehatan reproduksi yang kurang baik. Kurangnya edukasi dan keterbatasan akses terhadap informasi yang benar menjadi faktor utama yang memperburuk situasi ini, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Sholihah et al., 2023).

Selain pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, masalah lain yang sering dialami oleh remaja putri adalah nyeri menstruasi atau dismenore. Dismenore disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang menimbulkan kontraksi otot rahim secara berlebihan, sehingga menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah (Dawood, 2016). Penelitian melaporkan bahwa sekitar 64% remaja perempuan di Indonesia mengalami nyeri menstruasi dengan tingkat keparahan yang bervariasi, dan sebagian besar tidak mengetahui cara penanganan nonfarmakologis yang aman dan efektif. Kondisi ini berdampak negatif terhadap aktivitas belajar, konsentrasi, dan kesejahteraan remaja (Putri & Fitriana, 2020). Secara global, prevalensi dismenore pada remaja mencapai 71-90% menjadikannya salah satu masalah kesehatan reproduksi paling umum yang memerlukan perhatian serius (Khodaie et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan reproduksi serta penerapan metode nonfarmakologis seperti senam dismenore dapat membantu mengurangi keluhan dan meningkatkan kesejahteraan remaja (Rahmawati & Lestari, 2022; Sa'diyah et al., 2024). Senam dismenore merupakan rangkaian gerakan ringan yang membantu melancarkan sirkulasi darah ke rahim, mengurangi kontraksi otot, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai

analgesik alami. Martínez et al. (2023) melaporkan bahwa latihan fisik rutin selama 15–20 menit per hari dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi hingga 45%. Selain manfaat fisik, aktivitas ini juga memberikan efek psikologis positif karena membantu mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati selama periode menstruasi (Tampubolon et al., 2025).

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan reproduksi yang dikombinasikan dengan demonstrasi senam dismenore. Edukasi yang disampaikan dengan metode interaktif dan disertai praktik langsung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mengubah perilaku remaja menuju gaya hidup sehat (Mahmudah et al., 2024).

Dengan demikian, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi bidang keperawatan maternitas dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi dan demonstrasi senam dismenore, diharapkan remaja putri mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mengatasi nyeri menstruasi secara mandiri dan sehat. Program ini diharapkan menjadi langkah berkelanjutan dalam mendukung upaya peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan remaja perempuan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi dan menerapkan metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Oktober 2025 pukul 09.00 WIB bertempat di MTs Bustanul Ulum, RW 02 Kelurahan Bencah Lesung, Kota Pekanbaru. Sasaran kegiatan adalah 30 remaja putri yang sedang berada pada masa pubertas dan telah mengalami menstruasi. Pemilihan sasaran dilakukan berdasarkan hasil pengkajian awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di wilayah tersebut belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mengatasi nyeri menstruasi secara sehat dan mandiri.

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal dan tempat kegiatan. Tim juga menyusun *pre-planning* kegiatan, menyiapkan materi penyuluhan dalam bentuk PowerPoint dan leaflet, serta menyiapkan alat dan media pendukung seperti proyektor, sound system, dan dokumentasi. Pembagian peran dilakukan agar pelaksanaan kegiatan berjalan efektif, mencakup ketua pelaksana, pemateri, moderator, fasilitator, operator, dan dokumentator.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan dan perkenalan oleh tim pelaksana, dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test untuk menilai pengetahuan

awal peserta mengenai kesehatan reproduksi dan nyeri menstruasi. Kegiatan inti mencakup dua bagian utama, yaitu penyuluhan kesehatan reproduksi dan demonstrasi senam dismenore. Pada sesi penyuluhan, peserta diberikan materi mengenai pengertian kesehatan reproduksi remaja, perubahan fisiologis saat pubertas, pentingnya menjaga kesehatan reproduksi selama menstruasi, serta cara penanganan nyeri haid dengan metode nonfarmakologis. Penyampaian dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam dismenore. Peserta diajak mempraktikkan secara langsung gerakan senam yang terdiri dari tahap pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan mengikuti setiap instruksi dengan baik. Senam dismenore bertujuan membantu relaksasi otot panggul dan rahim, melancarkan sirkulasi darah, serta menurunkan intensitas nyeri haid melalui peningkatan kadar endorfin alami. Setelah kegiatan selesai, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta, diikuti sesi refleksi dan diskusi mengenai pengalaman mereka setelah praktik senam.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, serta melalui observasi langsung terhadap keterlibatan dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi, serta kemampuan mempraktikkan senam dismenore dengan benar. Peserta juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks, nyeri perut berkurang, dan memahami pentingnya menjaga kesehatan reproduksi saat menstruasi.

Sebagai bentuk keberlanjutan program, pihak sekolah disarankan untuk menjadikan senam dismenore sebagai kegiatan rutin, terutama menjelang atau saat menstruasi. Tim PKM memberikan dukungan lanjutan berupa file digital berisi materi penyuluhan, leaflet, dan video tutorial senam dismenore agar dapat dimanfaatkan secara mandiri oleh sekolah. Dengan adanya rencana keberlanjutan ini, diharapkan program dapat terus berjalan dan memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan literasi kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah.

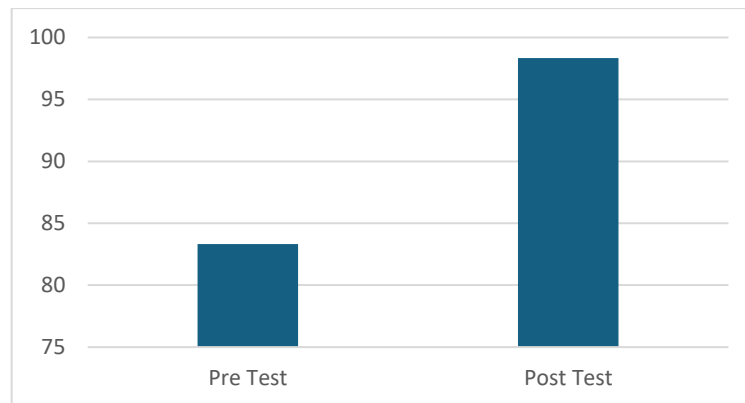
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi dan demonstrasi senam dismenore yang dilaksanakan di MTs Bustanul Ulum Kota Pekanbaru berlangsung dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari peserta. Sebanyak 30 remaja putri mengikuti kegiatan secara penuh dengan antusiasme tinggi. Kegiatan dimulai dengan pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan reproduksi dan manajemen nyeri menstruasi. Kuesioner untuk mengukur pengetahuan peserta telah diuji valid dengan hasil r-hitung semua item pertanyaan lebih besar dari r-tabel 0,361 dan telah diuji reliabilitas dengan hasil alpha cronbach 0,706. Materi penyuluhan disampaikan

menggunakan media PowerPoint dan leaflet edukatif, disertai bahasa yang sederhana dan contoh nyata yang relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja. Selama pelaksanaan, peserta aktif berdiskusi dan bertanya mengenai perubahan tubuh saat menstruasi, tanda-tanda gangguan kesehatan reproduksi, serta kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan reproduksi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test dan Post Test

Nilai	Frekuensi (n)	Responden (%)
Pre Test		
100	5	16,67
90	11	36,67
80	5	16,67
70	8	36,67
50	1	3,33
Total	30	100,00
Rata - Rata		83,33
Post Test		
100	26	86,67
90	3	10
80	1	3,33
Total	30	100,00
Rata - Rata		98,33



Gambar 1. Grafik Peningkatan rata-rata nilai pre test dan post test peserta kegiatan

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui hasil pre test dan post test saat dilakukan kegiatan. Berdasarkan gambar 1 dapat diketahui grafik peningkatan rata-rata nilai pre test dan post test peserta kegiatan dengan hasil rata rata pre test 83,33 dan rata rata post test 98,33.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukannya penyuluhan dan demonstrasi. Berdasarkan hasil evaluasi, pada tahap pre-test sebagian besar peserta memperoleh nilai 90 sebanyak 11 orang (36,67%), sedangkan nilai terendah adalah 50 yang diperoleh 1 orang (3,33%), dengan rata-rata nilai 83,33. Setelah kegiatan edukasi dan praktik senam dismenore diberikan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang nyata, di mana 86,67% peserta memperoleh nilai 100 dengan rata-rata 98,33. Hal ini menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap materi yang disampaikan, baik dari aspek kognitif maupun keterampilan praktis.

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias mengikuti setiap sesi. Mereka berpartisipasi aktif dalam tanya jawab mengenai cara menjaga kesehatan reproduksi, pentingnya kebersihan saat menstruasi, serta bagaimana mengelola nyeri haid tanpa obat. Metode ceramah interaktif yang digunakan memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan memperoleh klarifikasi langsung dari pemateri. Pendekatan ini terbukti efektif karena memfasilitasi pemahaman konsep melalui dialog terbuka antara fasilitator dan peserta. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hayati et al. (2020) yang menyatakan bahwa penyuluhan interaktif mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi secara signifikan.

Pada tahap demonstrasi senam dismenore, peserta mempraktikkan gerakan mulai dari pemanasan, inti, hingga pendinginan dengan bimbingan dari tim pelaksana. Observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan benar setelah beberapa kali latihan. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa tubuh terasa lebih rileks dan nyeri berkurang setelah melakukan senam. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Lestari (2022) yang menjelaskan bahwa senam dismenore dapat menurunkan intensitas nyeri melalui peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan endorfin alami. Penelitian serupa oleh Afriyani & Sulastri (2024) juga menemukan bahwa latihan fisik teratur seperti senam dismenore efektif mengurangi nyeri menstruasi.

Setelah kegiatan selesai, peserta mengisi post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test. Peserta menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan pemahaman baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta memperkenalkan metode nonfarmakologis seperti senam dismenore dalam mengatasi nyeri menstruasi. Selain itu, melalui sesi demonstrasi, peserta dapat langsung mempraktikkan gerakan dengan panduan dari tim pelaksana, sehingga mampu memahami teknik yang benar dan merasakan manfaatnya secara langsung, seperti tubuh terasa lebih ringan dan nyeri berkurang. Hasil ini mendukung temuan Rahmawati & Lestari (2022) bahwa latihan senam dismenore dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi melalui peningkatan aliran darah dan pelepasan endorfin alami.

Dengan demikian, kegiatan PKM ini memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam memahami kesehatan reproduksi serta menerapkan cara alami untuk mengatasi nyeri menstruasi. Peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa metode edukasi yang disertai praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi remaja, dan dapat dijadikan model pengabdian masyarakat berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja perempuan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui penyuluhan kesehatan reproduksi dan demonstrasi senam dismenore di MTs Bustanul Ulum Kota Pekanbaru berjalan dengan baik serta memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja putri. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test, yang menandakan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan reproduksi dan metode nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri menstruasi. Peserta juga mampu mempraktikkan gerakan senam dismenore dengan benar dan melaporkan penurunan keluhan nyeri setelah kegiatan berlangsung. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dengan jangkauan peserta yang lebih luas serta didukung dengan media edukatif seperti leaflet dan video tutorial untuk memperkuat pemahaman dan pembiasaan perilaku sehat di kalangan remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, L., & Sulastrri. (2024). Pengaruh Senam Desminore Terhadap Penurunan Nyeri saat Menstruasi pada Remaja Putri. *Midwifery Health Journal*, 9(2).
- Dawood, M. Y. (2016). Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441.
- Hayati, N., Wahyuni, A., & An, A. D. (2020). Peningkatan Kualitas Generasi Sadar Kesehatan Reproduksi Remaja Putri SMA Muhammadiyah I Bantul. *Prosiding Semnas PPM 2020: Inovasi Teknologi Dan Pengembangan Teknologi Informasi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Pasca COvid-19*, 1243–1247.
- Kemendes RI (2022). *Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2022*.
- Khodaie, F., Rahmani, A., & Afshar, H. (2023). Physical Activity and Its Relationship with Primary Dysmenorrhea: A Meta-Analysis. *Journal of Women's Health Research*, 12(3), 201–210.
- Mahmudah, S., Andini, D. F., & Sulastrri, R. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Interaktif Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 89–97.
- Martínez, A., Rodríguez, E., & Gómez, R. (2023). Exercise Intervention for Menstrual Pain Relief among Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 163(4), 587–593.
- Putri, R. D., & Fitriana, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 15–22.
- Rahmawati, A., & Lestari, D. (2022). Efektivitas Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 8(2), 75–82.
- Sa'diyah, N., Rahmah, N., & Fauziah, F. (2024). Exercise Therapy for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 75(5), 942–950.

Sholihah, R., Nuraini, D., & Sari, I. (2023). Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Keputihan pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 12(1), 34-41.

Tampubolon, M. M., Misrawati, Dewi, Y. I., Utami, S., Erika, Suci, W. P., Aulia, N., & Lestari, W. (2025). Adolescent Menstrual Hygiene Education and Screening: "Haid Bersih" Guidelines for Wetland Areas. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(4), 2027-2039.

WHO. (2021). *Adolescent Sexual and Reproductive Health Fact Sheet*.