



Edukasi dan Pelatihan Senam Dismenore sebagai Upaya Non-Farmakologis Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember

Revina Fiandany Erynda*¹, Liza Ulil Azmy*²

^{1,2}, STIKES BHAKTI AL-QODIRI

^{1,2}, Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: revinaerynda@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan berdampak pada aktivitas belajar serta kualitas hidup. Penanganan non-farmakologis seperti senam dismenore dipandang sebagai alternatif yang aman, murah, dan efektif untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi serta pelatihan senam dismenore kepada siswi kelas 7 MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan desain one-group pretest dan intervensi tunggal. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan persiapan, penyampaian materi edukasi, pemutaran video senam dismenore, demonstrasi dan praktik, serta evaluasi keterampilan. Sebanyak 60 siswi berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Hasil pretest menunjukkan rata-rata skor pengetahuan 58,2, dengan mayoritas peserta (83,2%) berada pada kategori cukup dan kurang. Setelah diberikan edukasi, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik dan mampu mempraktikkan gerakan senam dengan benar. Kegiatan ini membekali remaja putri tidak hanya dengan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengelola nyeri menstruasi. Dengan demikian, edukasi dan pelatihan senam dismenore dapat menjadi strategi promotif-preventif yang penting untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan kualitas hidup remaja putri.

Kata kunci: dismenore, nyeri haid, remaja putri, senam dismenore, edukasi kesehatan

Abstract

Dysmenorrhea is one of the reproductive health problems often experienced by adolescent girls and has an impact on learning activities and quality of life. Non-pharmacological treatments such as dysmenorrhea exercises are considered a safe, inexpensive, and effective alternative for reducing menstrual pain. This community service activity aims to provide education and training in dysmenorrhea exercises to seventh-grade students at MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember. The method used is a pre-experimental design with a single-group pretest and single intervention. The activity was carried out through stages of preparation, delivery of educational material, screening of menstrual cramp exercise videos, demonstration and practice, and skill evaluation. A total of 60 female students actively participated in the activity. The pretest results showed an average knowledge score of 58.2, with the majority of participants (83.2%) falling into the sufficient and insufficient categories. After receiving education, participants demonstrated better understanding and were able to practice the exercises correctly. This activity equipped adolescent girls not only with knowledge but also practical skills in managing menstrual pain. Thus, education and training in dysmenorrhea exercises can be an important promotive-preventive strategy to improve reproductive health literacy and the quality of life of adolescent girls.

Keywords: dysmenorrhea, menstrual pain, adolescent girls, dysmenorrhea exercise, health education

1.PENDAHULUAN

Dismenore (nyeri haid) adalah suatu kondisi gangguan menstruasi yang umum ditandai dengan rasa nyeri menstruasi yang lebih parah dari kram menstruasi biasa. Nyeri ini biasanya terletak di area perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah atau paha. Dismenore dibagi menjadi dua tipe, yaitu dismenorea primer yang terjadi tanpa adanya penyakit

atau kelainan pada organ reproduksi, dan dismenore sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti endometriosis, fibroid, atau infeksi. Nyeri biasanya mulai satu sampai dua hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 48-72 jam dengan puncak rasa nyeri pada hari pertama menstruasi. Selain nyeri, gejala lain yang muncul dapat berupa mual, muntah, kelelahan, dan gejala fisik maupun psikologis lain yang mengganggu aktivitas sehari-hari[1][2][3].

Dismenore merupakan keluhan yang banyak dialami oleh remaja putri dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari mereka, termasuk aktivitas belajar di sekolah. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa sakit yang cukup intens, sehingga menurunkan konsentrasi dan kualitas hidup remaja [4]. Prevalensi Dismenore sangat bervariasi di seluruh dunia, berkisar antara 24% hingga 92% [5]. Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%, dengan rincian 54,89% merupakan kasus dismenore primer dan 9,36% merupakan dismenore sekunder [6].

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi non-farmakologis seperti senam dismenore merupakan alternatif yang relatif aman dan efektif untuk mengurangi nyeri haid tanpa efek samping obat. Senam dismenore merupakan bentuk olahraga ringan yang menggabungkan peregangan dan gerakan otot yang dapat meningkatkan aliran darah lokal, meredakan ketegangan otot, dan merangsang produksi endorfin sebagai analgesik alami tubuh [7].

Studi sistematis dan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa terapi olahraga, khususnya strength training, efektif mengurangi tingkat nyeri pada dismenore primer dengan penurunan skor Visual Analog Scale (VAS) sekitar 2,62 cm dibandingkan kontrol. Protokol latihan yang paling efektif berupa latihan dengan durasi minimal 8 minggu, frekuensi lebih dari 3 kali per minggu, dan lama sesi lebih dari 30 menit, dengan total waktu latihan mingguan minimal 90 menit. Efek analgesik ini diduga berasal dari peningkatan produksi endorfin, perbaikan sirkulasi darah uterin, serta pengurangan respons inflamasi lokal yang menyebabkan nyeri menstruasi. Oleh karena itu, senam dismenore sebagai bentuk latihan fisik terapeutik dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang aman, murah, dan berkelanjutan untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri serta meningkatkan kualitas hidup mereka [8].

Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami dismenore, terutama pada masa awal menstruasi ketika adaptasi hormonal dan fisiologis belum stabil. Kondisi ini sering kali tidak ditangani secara tepat karena kurangnya pengetahuan serta terbatasnya akses terhadap metode penanganan yang aman dan efektif. Edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif, disertai dengan pelatihan keterampilan praktis seperti senam dismenore, sangat penting diberikan agar remaja mampu mengenali, mencegah, dan mengurangi keluhan nyeri haid yang mereka alami [9]. Dengan pengetahuan yang benar dan komprehensif mengenai kesehatan reproduksi, remaja putri akan menjadi lebih bertanggung jawab atas kesehatan diri mereka sendiri serta mampu membuat keputusan yang sehat dan tepat, termasuk dalam mengenali, mencegah, dan mengelola keluhan nyeri haid seperti dismenore secara efektif. Serta dengan adanya edukasi dan pelatihan ini, diharapkan remaja putri tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis untuk meningkatkan kualitas hidup dan menunjang keberhasilan belajar mereka di sekolah. Melalui kegiatan ini, dosen kebidanan tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan individu tetapi juga pada pembangunan kesehatan masyarakat luas melalui pendekatan promotif dan preventif yang sesuai kebutuhan remaja.

2.METODE

Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest dan intervensi tunggal (single-session intervention) tanpa dilakukan post-test lanjutan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah menyelenggarakan edukasi dan pelatihan Senam Dismenore kepada remaja putri di MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember serta menggambarkan kondisi awal pengetahuan, sikap, dan kemampuan peserta terkait manajemen non-farmakologis dismenore. Karena intervensi hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan, maka evaluasi perubahan jangka pendek pasca-intervensi tidak dilakukan pada hari atau minggu selanjutnya.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 11 Juli 2025 berlokasi di Aula MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah 60 siswi kelas 7 MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember yang sedang menjalani kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS). Peserta ditentukan secara purposive berdasarkan kriteria siswi yang baru memasuki jenjang pendidikan di kelas 7 serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang telah direncanakan

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, yang dijelaskan sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan Kegiatan

Meliputi penyusunan rencana kegiatan, koordinasi dengan pihak sekolah, serta penyiapan media edukasi berupa presentasi PowerPoint dan video senam dismenore. Presentasi PowerPoint memuat materi tentang:

- Pengertian menstruasi
- Ciri-ciri menstruasi normal
- Hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi
- Pengenalan dismenore (nyeri haid)
- Gejala umum dismenore
- Kapan nyeri haid dianggap tidak normal
- Cara mengelola nyeri haid secara non-farmakologis.

b. Rekrutmen dan Orientasi Peserta

Peserta kegiatan adalah 60 siswi kelas 7 MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember yang sedang mengikuti Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS). Pada tahap ini dijelaskan tujuan, manfaat, serta tata tertib kegiatan, dan peserta diminta komitmen untuk mengikuti rangkaian kegiatan.

c. Pretest

Peserta diberikan kuesioner sederhana untuk menilai tingkat pengetahuan awal mengenai menstruasi, dismenore, serta strategi penanganan nyeri haid secara non-farmakologis.

d. Penyampaian Materi Edukasi

Penyampaian dilakukan menggunakan PowerPoint yang berisi materi edukasi sebagaimana telah dipersiapkan. Metode yang digunakan bersifat interaktif, dengan kesempatan bagi peserta untuk bertanya selama pemaparan berlangsung.

e. Pemutaran Video Edukasi Senam Dismenore

Peserta menyaksikan video edukasi senam dismenore untuk memahami langkah-langkah gerakan secara visual sebagai metode manajemen non-farmakologis nyeri haid.

f. Pelatihan dan Praktik Senam Dismenore

Fasilitator mendemonstrasikan gerakan senam dismenore secara langsung, kemudian memandu peserta untuk mempraktikkan gerakan tersebut secara berkelompok.

g. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah praktik, dilakukan sesi diskusi untuk memperdalam pemahaman peserta. Peserta diberi kesempatan mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengalaman terkait menstruasi maupun nyeri haid.

h. Evaluasi Akhir dan Refleksi

Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta mengulangi gerakan senam secara mandiri untuk menilai keterampilan yang diperoleh. Selain itu, dilakukan refleksi singkat untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi dan persepsi mereka mengenai manfaat senam dismenore.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan edukasi dan pelatihan senam dismenore diikuti oleh 60 siswi kelas 7 MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember. Seluruh peserta hadir sejak awal hingga akhir kegiatan. Pada awal kegiatan, dilakukan pretest untuk menilai pengetahuan dasar terkait menstruasi, dismenore, serta manajemen nyeri haid non-farmakologis.

Tabel 1. Distribusi Skor Pretest Peserta

Kategori Skor	Rentang Nilai	Jumlah Siswi (n)	Persentase (%)
Baik	76-100	10	16,7
Cukup	56-75	25	41,6
Kurang	≤55	25	41,6
Total	60	100	100

Rata-rata skor pretest peserta adalah 58,2 dengan skor terendah 40 dan tertinggi 85. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih tergolong cukup hingga kurang mengenai menstruasi dan dismenore.

Setelah penyampaian materi melalui PowerPoint dan pemutaran video edukasi senam dismenore, peserta mengikuti demonstrasi serta praktik gerakan senam secara langsung. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dengan baik setelah diberikan contoh oleh fasilitator.

Pembahasan

Hasil pretest menunjukkan bahwa mayoritas siswi (83,2%) berada pada kategori cukup dan kurang, sedangkan hanya sebagian kecil (16,7%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai menstruasi dan dismenore. Kondisi ini sejalan dengan fakta bahwa sebagian besar

remaja putri pada usia awal pubertas belum mendapatkan informasi yang memadai tentang kesehatan reproduksi, terutama terkait manajemen nyeri haid [10].

Penyampaian materi edukasi menggunakan PowerPoint yang sistematis serta pemutaran video edukasi senam dismenore terbukti menarik perhatian peserta dan memudahkan pemahaman. Media audiovisual dapat meningkatkan daya serap informasi karena menggabungkan elemen visual, audio, dan praktik langsung [11]. Selain itu, pelatihan senam dismenore memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memperoleh keterampilan motorik untuk melakukan gerakan secara mandiri. Refleksi akhir menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasakan manfaat kegiatan, serta menyatakan motivasi untuk mencoba senam dismenore ketika mengalami nyeri haid.

Temuan ini sejalan dengan hasil *systematic review and meta-analysis* yang dilakukan oleh Cai et al. (2025), yang menegaskan bahwa latihan aerobik, termasuk yoga, pilates, dance, dan senam ringan, efektif dalam mengurangi intensitas dan durasi nyeri pada remaja dan wanita muda dengan dismenore primer. Analisis tersebut menunjukkan bahwa olahraga mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan ($SMD = -1.728$; $p = 0.00$) dan mengurangi durasi nyeri rata-rata lebih dari 12 jam. Mekanisme fisiologisnya terkait dengan peningkatan sirkulasi darah, pelepasan endorfin, serta penurunan mediator inflamasi yang berperan dalam kontraksi uterus berlebihan [12].

Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri menstruasi secara non-farmakologis, meskipun evaluasi jangka panjang belum dilakukan karena keterbatasan desain kegiatan yang hanya menggunakan pretest tanpa posttest lanjutan.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Senam Dismenore



Gambar 2. Foto bersama peserta setelah selesai kegiatan edukasi dan pelatihan senam dismenore

4.KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan senam dismenore pada 60 siswi kelas 7 MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember berjalan dengan lancar dan mendapat partisipasi aktif dari seluruh peserta. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih berada pada kategori cukup hingga kurang, dengan rata-rata skor 58,2. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi, dismenore, dan manajemen nyeri haid non-farmakologis masih terbatas.

Melalui penyampaian materi edukasi dalam bentuk PowerPoint dan pemutaran video edukasi senam dismenore, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik dan mampu mempraktikkan gerakan senam dengan bimbingan fasilitator. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis dalam mengelola nyeri haid secara non-farmakologis.

Dengan demikian, edukasi dan pelatihan senam dismenore dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi serta keterampilan manajemen nyeri menstruasi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. L. Chang, "Dysmenorrhea," EBSCO Knowledge Advantage. Accessed: Sep. 03, 2025. [Online]. Available: <https://www.ebsco.com/research-starters/health-and-medicine/dysmenorrhea>
- [2] K. M. Nagy H, Carlson K, "Dysmenorrhea," National Library of Medicine. Accessed: Sep. 03, 2025. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560834/>
- [3] S. D. Kirsch, E., Rahman, S., Kerolus, K., Hasan, R., Kowalska, D. B., Desai, A., & Bergese, "Dysmenorrhea, a Narrative Review of Therapeutic Options," *J. Pain Res.*, vol. 17, pp. 2657–2666, 2024.
- [4] I. Tsai, C. Hsu, C. Chang, W. Lei, P. Tseng, and K. Chang, "Comparative Effectiveness of Different Exercises for Reducing Pain Intensity in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Network Meta-analysis of Randomized Controlled Trials," *Sport. Med. - Open*, vol. 10, no. 63, 2024, doi: <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00718-4>.
- [5] Y. Xiang *et al.*, "Efficacy and safety of therapeutic exercise for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis," *Front. Med.*, 2025, doi: 10.3389/fmed.2025.1540557.
- [6] H. Nurfadillah, S. M. Maywati, and I. S. Aisyah, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SILIWANGI," *J. Kesehat. komunitas Indones.*, vol. 17, no. 1, pp. 247–255, 2021.
- [7] S. Emelya, I. Primadevi, D. Kumalasari, and R. Sanjaya, "The Influence of Dysmenorrhea Exercise on the Reduction of Menstrual Pain Levels (Dysmenorrhea)," *J. Curr. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 2, pp. 57–62, 2023, doi: 10.47679/jchs.202319.
- [8] Y. Xiang, Q. Li, Z. Lu, Z. Yu, G. Ma, S. Liu, and Y. Li, "Efficacy and Safety of Therapeutic Exercise for Primary Dysmenorrhea: a Systematic Review and Meta-Analysis," *Front. Med.*, vol. 12, 2025, doi: 10.3389/fmed.2025.1540557.
- [9] S. B. Pertami and Budiono, "PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI MELALUI PEMBENTUKAN 'SASEDY' (SANGGAR SENAM DYSMENORRHEA) UNTUK MENGATASI DYSMENORRHEA," *J. Idaman*, vol. 4, no. 1, pp. 19–30, 2020.
- [10] A. Mardiyah, Maryam Syarah Rizal, "HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA DENGAN PERILAKU PENANGANAN DISMENORE," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 5, no. 2, pp. 5722–5729,

- 2024.
- [11] K. P. Swastika, I. Herliana, and E. Yuliza, "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Remaja Putri Dalam Melakukan SADARI Di SMP Taruna Mandiri Tangerang Selatan 2023," *Vitam. J. ilmu Kesehat. Umum*, vol. 2, no. 2, pp. 215–231, 2024, doi: <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.311>.
- [12] J. Cai, M. Liu, Y. Jing, Z. Yin, N. Kong, and C. Guo, "Aerobic exercise to alleviate primary dysmenorrhea in adolescents and young women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *Acta Obs. Gynecol Scand*, pp. 815–828, 2025, doi: DOI: 10.1111/aogs.15042.