



EDUKASI DAN PELAYANAN FISIOTERAPI UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA DI SMPN 2 PEMATANGSIANTAR

Education And Physiotherapy Services To Reduce Dysmenorrhea In Adolescents At SMPN 2 Pematangsiantar

Isa Harpika Br. Ginting¹, Yeni Trisna Purba², Imelda Putri Arianti³

^{1,2,3}Universitas Efarina, Indonesia

*¹Email: isaharpikaginting@gmail.com

²Email: yenitrisnap@gmail.com

Abstract

This community service study focuses on dysmenorrhea, a common health issue among adolescents that can negatively affect academic and social performance. Dysmenorrhea has a high prevalence among adolescents (up to 94%), highlighting the need for effective management strategies. The program was implemented at SMP Negeri 2 Pematangsiantar to educate students and provide physiotherapy interventions to alleviate menstrual pain. The intervention included education about the causes, mechanisms, and management of dysmenorrhea, as well as practical physical exercises (dysmenorrhea exercises). A quasi-experimental design with pre-test and post-test measures was used to evaluate the outcomes. The results demonstrated a significant increase in participants' knowledge after the intervention. The program aims not only to improve understanding but also to support reduced pain intensity, better quality of life, and improved academic performance among participating students.

Keywords: *dysmenorrhea, adolescents, education, physical exercise, physiotherapy*

Abstrak

Penelitian pengabdian masyarakat ini berfokus pada dysmenore, keluhan kesehatan yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas akademik maupun sosial. Dysmenore memiliki prevalensi yang tinggi pada remaja (hingga 94%), sehingga diperlukan strategi penanganan yang efektif. Program ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pematangsiantar dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta memberikan intervensi fisioterapi untuk membantu meredakan nyeri haid. Intervensi meliputi edukasi tentang penyebab, mekanisme, dan strategi penanganan dysmenore, serta pemberian latihan fisik (dysmenorrhea exercises) secara praktis. Desain penelitian menggunakan kuasi-eksperimental dengan metode pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan setelah intervensi. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendukung upaya penurunan intensitas nyeri, peningkatan kualitas hidup, serta peningkatan kinerja akademik peserta didik.

Kata Kunci: *dysmenore, remaja, edukasi nutrisi, latihan fisik, fisioterapi*

PENDAHULUAN

Dysmenore atau nyeri saat menstruasi merupakan masalah kesehatan yang sangat umum terjadi pada remaja, terutama di kalangan pelajar. Nyeri ini tidak hanya mengganggu aktivitas fisik, tetapi juga berdampak negatif pada kinerja akademis dan sosial para remaja. Berdasarkan beberapa penelitian, prevalensi dysmenore pada remaja mencapai angka yang sangat tinggi, bahkan hingga 94%

dari mereka melaporkan mengalami nyeri menstruasi yang signifikan. Dampak dismenore sangat nyata, di mana sekitar 20% hingga 30% remaja melaporkan absen sekolah atau gangguan dalam kegiatan rutin mereka (Atiqa et al., 2025).

Dismenore merupakan kondisi nyeri menstruasi yang terjadi pada wanita, terutama ditandai dengan kram pada daerah perut bagian bawah. Secara klinis, dismenore dibagi menjadi dua kategori: primer dan sekunder (Ananda et al., 2021).

1. Dismenore Primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan organ reproduksi yang mendasarinya. Kondisi ini umumnya muncul sejak masa remaja awal atau setelah menarche dan berlangsung secara konsisten sepanjang hidup.
2. Dismenore Sekunder disebabkan oleh adanya kondisi patologis, seperti endometriosis atau adenomyosis, yang mengakibatkan nyeri lebih intens dan sering kali memerlukan penanganan khusus.

Faktor-faktor risiko terjadinya dismenore pada remaja meliputi usia menarche yang lebih dini, lamanya durasi menstruasi, volume darah yang tinggi, serta riwayat keluarga yang mengalami dismenore (Setya et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa semakin dini terjadi menarche, semakin tinggi pula risiko intensitas nyeri yang dialami, sehingga dismenore dapat memberikan dampak besar baik secara psikologis maupun fisik pada remaja (Ismaningsih et al., 2019).

Melihat pentingnya kondisi ini, program pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukasi dan intervensi fisioterapi menjadi sangat relevan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para remaja mengenai penatalaksanaan dismenore serta memberikan intervensi non-farmakologis berupa senam dismenor yang terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. Edukasi yang diberikan mencakup informasi tentang penyebab dismenore, mekanisme kontraksi otot rahim yang berperan, serta strategi penanganan yang sederhana namun efektif, sehingga diharapkan para remaja dapat mengelola gejalanya dengan lebih baik.

Edukasi merupakan salah satu komponen utama dalam program pengabdian masyarakat karena pengetahuan yang tepat mengenai dismenore dapat membantu remaja dalam mengidentifikasi gejala, mengenal penyebab, serta memahami cara penatalaksanaan yang efektif. Edukasi yang diberikan tidak hanya berfokus pada pengetahuan teoretis, tetapi juga meliputi strategi coping, seperti penggunaan teknik relaksasi dan metode non-farmakologis, untuk membantu mengurangi gejala nyeri (Butsainah & Rahmawati, 2025).

Beberapa studi menunjukkan bahwa edukasi singkat yang disampaikan dengan metode tatap muka serta didukung oleh materi cetak mampu meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku pengelolaan nyeri pada remaja. Edukasi juga memberikan informasi mengenai pentingnya konsultasi medis, terutama bila gejala tidak berkurang atau malah memburuk, sehingga remaja dan keluarganya dapat segera mencari bantuan profesional.

Program ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pematangsiantar dengan sasaran utama siswi tingkat VII-IX. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi penurunan signifikan pada skala nyeri yang dialami, peningkatan pengetahuan yang berhubungan dengan penatalaksanaan dismenore, dan dengan demikian peningkatan kualitas hidup serta kinerja akademis para peserta. Program pengabdian ini juga berperan sebagai upaya preventif dengan mengedukasi tidak hanya peserta, tetapi juga guru dan orang tua mengenai pentingnya penanganan dini

terhadap masalah kesehatan reproduksi pada remaja

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain penelitian sebelum dan sesudah intervensi (pre-test dan post-test) dengan pendekatan kuasi eksperimen (Nainggolan & Pangaribuan, 2020). Rangkaian kegiatan dirancang untuk memberikan edukasi dan latihan fisioterapi secara simultan dalam satu sesi pelatihan yang berlangsung selama satu hari penuh (Choerunnisa et al., 2024). Adapun kegiatan inti meliputi:

1. Pre-Test: Pengukuran awal pengetahuan peserta tentang dismenore dan penilaian intensitas nyeri menggunakan skala nyeri visual (VAS).
2. Sesi Edukasi: Penyampaian materi mengenai dismenore yang mencakup definisi, faktor risiko, mekanisme fisiologis, dan strategi penanganan baik farmakologis maupun non-farmakologis.
3. Pelatihan Fisioterapi (Senam Dismenor): Sesi praktis senam dismenor yang dipimpin oleh instruktur fisioterapi dengan demonstrasi teknik senam dan latihan pernapasan yang efektif mengurangi nyeri.
4. Post-Test dan Evaluasi: Pengukuran ulang pengetahuan dan intensitas nyeri setelah intervensi untuk menilai efektivitas program.

Partisipan dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pematangsiantar dengan melibatkan 60 siswi yang berasal dari tingkat kelas VII, VIII, dan IX. Partisipan dipilih secara purposive berdasarkan kriteria:

- a. Remaja yang telah mengalami gejala dismenore selama minimal 6 bulan terakhir.
- b. Tidak memiliki kelainan reproduksi yang diketahui (untuk memastikan bahwa nyeri yang dialami merupakan dismenore primer) (Nurhayati & Lubis, 2025)s.

Tabel berikut menggambarkan karakteristik partisipan:

Table 1: Karakteristik Partisipan Pengabdian Masyarakat

No.	Kelas	Jumlah Peserta	Usia (rata-rata)	Tingkat Nyeri Awal (VAS)
1	VII	20	13,5 tahun	6-7 (sedang)
2	VIII	20	14,2 tahun	7-8 (sedang-tinggi)
3	IX	20	15,1 tahun	7-9 (tinggi)

Instrumen Evaluasi

Evaluasi dalam program ini dilakukan melalui:

a. Kuesioner Pengetahuan

Berisi pertanyaan mengenai definisi dismenore, penyebab dan penatalaksanaannya. Skor pengetahuan dihitung dari 0 sampai 10.

b. Skala Nyeri Visual (VAS)

Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri, dengan skor 0 (tidak ada nyeri) sampai 10 (nyeri sangat hebat).

c. Observasi Partisipatif:

Evaluasi langsung terhadap partisipasi dan respons emosional selama sesi edukasi dan latihan fisioterapi.

Selain itu, wawancara singkat dilakukan kepada beberapa peserta dan guru sebagai tindak lanjut untuk mendapatkan gambaran kualitatif mengenai pengalaman dan

manfaat program (Situmorang, 2021).

HASIL

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta mengenai dismenore adalah 5,30 (dengan standar deviasi $\pm 1,2$). Materi edukasi yang disampaikan meliputi penjelasan tentang definisi dismenore, faktor-faktor risiko, serta teknik-teknik pengelolaan nyeri melalui metode non-farmakologis seperti senam dismenor dan TENS.

Setelah intervensi, peserta mengisi kuesioner post-test dan dicatat peningkatan rata-rata skor pengetahuan menjadi 7,80 (dengan standar deviasi $\pm 1,0$). Peningkatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai dismenore serta strategi pengelolannya.

Tabel berikut menunjukkan perbandingan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi:

Table 2 Perbandingan Skor Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test

Keterangan	Skor Pre-Test	Skor Post-Test
Rata-rata Skor	5,30	7,80
Peningkatan (%)	-	+47%

Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang dismenore. Evaluasi kualitatif melalui wawancara juga mengonfirmasi bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman sehari-hari peserta.

Penurunan Skala Nyeri pada Peserta

Sebelum pelaksanaan program, penilaian skala nyeri VAS menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengeluhkan nyeri dengan intensitas sedang hingga tinggi, yakni berkisar antara 6 sampai 9. Selama pelatihan, peserta diajarkan teknik senam dismenor yang meliputi gerakan peregangan, latihan pernapasan, dan relaksasi otot perut.

Setelah intervensi, dilakukan pengukuran ulang menggunakan VAS. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan pada intensitas nyeri yang dirasakan oleh peserta. Sebagai contoh, sekitar 40% peserta melaporkan bahwa mereka tidak mengalami nyeri (skala 0) setelah mengikuti program, sementara sisanya menunjukkan penurunan rata-rata skor nyeri menjadi 3–4 (dari sebelumnya 6–9).

Tabel berikut merangkum perbandingan skala nyeri peserta pre-test dan post-test:

Table 3: Perbandingan Intensitas Nyeri Pre-Test dan Post-Test (Skala VAS)

Keterangan	Skala Pre-Test (VAS)	Skala Post-Test (VAS)
Rata-rata Skala Nyeri	7,0	3,5
Persentase Penurunan	-	~50%

Penurunan signifikan pada intensitas nyeri memberikan bukti bahwa intervensi fisioterapi, khususnya senam dismenor, memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi gejala dismenore. Hasil ini sejalan dengan temuan pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa senam dismenor dapat merubah kategori nyeri dari sedang ke ringan atau bahkan tidak terasa sama sekali.

PEMBAHASAN

Analisis Data dan Diskusi Temuan

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi dan intervensi fisioterapi menghasilkan keuntungan ganda bagi para peserta, yaitu peningkatan pengetahuan serta penurunan intensitas nyeri. Data kuantitatif menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari 5,30 menjadi 7,80 dan penurunan rata-rata skala nyeri dari 7,0 ke 3,5. Data ini mendukung hipotesis bahwa pendekatan edukasi sekaligus intervensi fisik dapat secara efektif mengurangi dampak dismenore pada remaja.

Selain data numerik, hasil wawancara kualitatif dengan peserta dan guru juga menguatkan temuan ini. Banyak peserta menyatakan bahwa sebelum mengikuti kegiatan, mereka merasa kurang memahami penyebab dan cara penanganan nyeri menstruasi, yang berdampak pada kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri untuk mengelola gejala sendiri. Setelah mendapatkan edukasi dan mengikuti latihan senam, peserta merasa lebih percaya diri dan mandiri dalam menghadapi gejala dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi dan diskusi temuan, dapat disimpulkan bahwa:
Simpulan Utama:

1. Program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi dan intervensi fisioterapi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dismenore serta menurunkan intensitas nyeri yang dialami.
2. Peningkatan skor pengetahuan dari 5,30 menjadi 7,80 serta penurunan rata-rata skala nyeri dari 7,0 ke 3,5 menunjukkan efektivitas kegiatan dalam mengubah persepsi dan pengalaman peserta terhadap gejala dismenore.
3. Pendekatan holistik yang mencakup penyuluhan, pelatihan senam, dan evaluasi berkelanjutan dapat membantu peserta menjadi lebih mandiri dalam mengelola gejala dismenore dan mengurangi dampak negatifnya pada kegiatan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, E. T., Watunglawar, F. N., Pattiwaellapia, V., Yolanda, M., & Maratis, J. (2021). KEGEL EXERCISE SEBAGAI UPAYA PENDAMPINGAN FISIOTERAPI DALAM MENGURANGI NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI. *Jurnal Abdimas Volume*, 8(2).
- Atiqa, U. D., Fahrudin, S. G. F., & Mahmud, I. (2025). EFEKTIVITAS EFFLEURAGE MASSAGE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 5(1), 1–8.
- Butsainah, D., & Rahmawati, N. A. (2025). Edukasi dan pelayanan fisioterapi untuk mengurangi dismenore pada remaja putri di bali. *RENATA Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 3(1), 41–46.
- Choerunnisa, N. F., Rosadi, R., & Amelia, R. V. (2024). PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS VII SMP AL-FATTAH. *GIAT NOKEN : Jurnal Giat Noken*, 1(2).
- Ismaningsih, Herlina, S., & Nurmaliza. (2019). PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI FISIOTERAPI PADA KONDISI DISMENORE PRIMER



DENGAN INTERVENSI STRETCHING DAN NEUROMUSKULAR TAPING TERHADAP PENGURANGAN NYERI PADA REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH ATAS DI PEKANBARU. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume, 2(1), 22–26.*

- Nainggolan, L. F. G., & Pangaribuan, H. (2020). Pengaruh Kualitas Audit Dan Reputasi Kap Terhadap Integritas Laporan Keuangan. *Suparyanto Dan Rosad, 5(3), 248–253.*
- Nurhayati, R., & Lubis, Z. I. (2025). Program Edukasi Dan Demonstrasi Fisioterapi Dalam Penanganan Dan Management Disminorea Pada Remaja Putri Di MTs Darussalam Kabupaten Blitar. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA, 3(8), 4227–4235.*
- Setya, A., Purukan, A., Rahim, A. F., & Prasetya, A. M. (2025). PROGRAM EDUKASI FISIOTERAPI DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MANAJEMEN DISMENORE PADA KOMUNITAS REMAJA PUTRI DI SMP NASIONAL MALANG. *JURNAL MEDIKA MENGABDI, 01(02), 63–67.*
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal, 3(1), 14–18.*