



**EFEKTIFITAS PROMOSI KESEHATAN TERHADAP  
PENANGANAN DISMONOREA PADA REMAJA PUTRI**

***EFFECTIVENESS OF HEALTH PROMOTION IN HANDLING DYSMONORRHEA  
IN ADOLESCENT GIRLS***

---

Desi Aulia Umami, Nimas Ayu Lestari Nurjanah, Indra Iswari  
*Universitas Dehasen Bengkulu*  
Jl. Merapi Raya, Bengkulu, Indonesia

Corresponding author: Nimas Ayu Lestari Nurjanah  
Email: [nimas.ayu27@unived.ac.id](mailto:nimas.ayu27@unived.ac.id)

---

**ABSTRAK**

Remaja adalah masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa. Tanda keremajaan muncul pada perempuan yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda organ kandungan telah berfungsi matang. Saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut, biasa disebut dismenore. Menurut Kemenkes RI tahun 2023 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid 55%. Promkes dibutuhkan untuk memberikan informasi yang menambah pengetahuan remaja putri agar remaja yang mengalami dismenore dapat menanganinya dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya pencegahan sedini mungkin dengan cara meningkatkan pengetahuan remaja tentang penanganan dismenore pada remaja putri. Promosi Kesehatan kesehatan dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang penanganan dismenore pada remaja putri dan dampaknya. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Promosi Kesehatan kesehatan ini dilaksanakan di SMAN 4 Kota Bengkulu dengan dihadiri 30 remaja putri. Pemberian materi dilakukan dengan ceramah menggunakan media *power point*, diskusi dan tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar remaja memahami materi yang telah disampaikan.

**Kata Kunci:** Disminorea, Promosi Kesehatan, Remaja Putri

**ABSTRACT**

*Adolescence is a period of change from childhood to adulthood. A sign of youthfulness appears in women, namely menstruation. Menstruation is regular bleeding from the uterus as a sign that the uterine organs are functioning maturely. During menstruation, you usually experience abdominal pain, usually called dysmenorrhea. According to the Indonesian Ministry of Health, in 2023 the prevalence of adolescent girls in Indonesia who experience menstrual pain is 55%. Promkes is needed to provide information that increases the knowledge of young women so that teenagers who experience dysmenorrhea can handle it well. Therefore, it is necessary to prevent it as early as possible by increasing teenagers' knowledge about treating dysmenorrhoea in young women. Health education can be carried out to increase adolescents' understanding of the treatment of dysmenorrhoea in adolescent girls and its impacts. This community service activity in the form of health education was carried out at SMAN 4, Bengkulu City, attended by 30 young women. The material was provided through lectures using power point media, discussions and questions and answers. The evaluation results show that the majority of teenagers understand the material that has been presented*

**Keyword:** *Dysmenorrhea, Young Women, Health Promotion*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa muda. Pada masa ini, seorang remaja cenderung mencoba hal baru yang belum pernah dialaminya dan dapat beresiko besar terhadap dirinya (Nurzaman, 2018). Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim bagian dalam yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak di buahi.

Proses menstruasi dapat terjadi dikarenakan sel telur pada organ wanita tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh yang kemudian akan mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Normal siklus menstruasi adalah 21 hari sampai 35 hari yang ditandai dengan keluarnya darah sebanyak 10 hingga 80 ml perhari. Menstruasi atau haid yang terjadi dengan siklus lebih dari 35 hari termasuk kategori siklus yang tidak normal, hal ini terjadi karena banyak penyebab seperti keadaan hormon yang tidak seimbang, stres, penggunaan KB, atau karena tumor (Nuraini, 2018). Ada dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan sekunder.

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Menurut *Journal Pediomaternal* tahun 2021, di Afrika 85,4% remaja putri mengalami dismenore primer. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gagua et al (2019) di Jerman, bahwa 52,07% remaja putri mengalami dismenore primer.

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan melalui proses pembelajaran sehingga diharapkan mampu memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan dari setiap kegiatan Kesehatan yang akan diinformasikan ke masyarakat harus melalui kegiatan promosi kesehatan.

Promosi kesehatan tidak hanya terkait pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan, tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun nonfisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan Promosi Kesehatan, dimana diharapkan bahwa dengan Promosi Kesehatan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berPromosi Kesehatan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari Promosi Kesehatan formal saja, tetapi dapat diperoleh melalui Promosi Kesehatan non formal (Wawan & Dewi M., 2020).

Termasuk dalam memperoleh pengetahuan kesehatan. Oleh karena itu, salah upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan Promosi Kesehatan kesehatan pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan. Penelitian yang dilakukan oleh Badriah (2023) membuktikan bahwa Promosi Kesehatan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam penanganan Disminorea pada rema putri (Badriah et al., 2023).

Hasil penelitian dari Fitriana et al (2019) menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan sebelum mendapatkan Promosi Kesehatan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi sebesar 64,93 dan tingkat pengetahuan sesudah mendapatkan Promosi Kesehatan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi yaitu sebesar 82,09. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Promosi Kesehatan kesehatan tentang dismenore dan penanganan dismenore secara non farmakologi terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. Angka kejadian dismenore ini masih cukup tinggi dimana mereka menganggap dismenore adalah hal yang biasa dialami setiap perempuan yang sudah mengalami mentruasi. Padahal dampak dari desminore itu sendiri jika tidak diatasi akan berakibat fatal.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMAN 4 Kota Bengkulu tentang penanganan Disminorea melalui Promosi Kesehatan kesehatan.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 26 Maret 2024 mulai dari pukul 10.00 sampai dengan 12.00 WIB dan bertempat di SMAN 4 Kota Bengkulu. Dalam kegiatan ini, pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dengan media *power point* dan *leaflet*. Sasaran dari kegiatan ini adalah remaja Putri di SMAN 4 Kota Bengkulu. Kegiatan diawali dengan pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dan diakhiri dengan evaluasi.

Beberapa tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Survei lokasi dan perizinan
2. Persiapan materi dan media Promosi Kesehatan kesehatan
3. Pelaksanaan Promosi Kesehatan kesehatan
4. Evaluasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu:

1. Survei lokasi dan perizinan  
Diawali dengan survei lokasi dan meminta izin kepada pihak LPPM dan SMAN 4 Kota Bengkulu. Persiapan materi dan media Promosi Kesehatan kesehatan.
2. Menyusun materi  
Promosi Kesehatan kesehatan yang meliputi pengertian, penyebab, jenis-jenis, bahaya atau dampak serta upaya penanganan disminorea pada remaja putri. Setelah menyusun materi, dilanjutkan dengan persiapan media Promosi Kesehatan kesehatan berupa *power point* dan *leaflet*. Selain itu, dilakukan penyusunan soal untuk mengevaluasi pemahaman remaja tentang penanganan disminorea pada remaja putri.
3. Pelaksanaan Promosi Kesehatan kesehatan  
Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada Selasa, 26 Maret 2024

mulai dari pukul 10.00 – 12.00 WIB dan jumlah peserta yang hadir adalah 30 orang remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 4 Kota Bengkulu.

### 4. Evaluasi

Setelah sesi penyajian materi, diskusi dan tanya jawab dilanjutkan dengan evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan langsung kepada remaja putri dan melakukan tanya jawab untuk mengevaluasi pengetahuan remaja tentang penanganan disminorea pada remaja putri.

Tabel 1.1  
Tabel Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Promosi Kesehatan Terhadap Penanganan Disminore

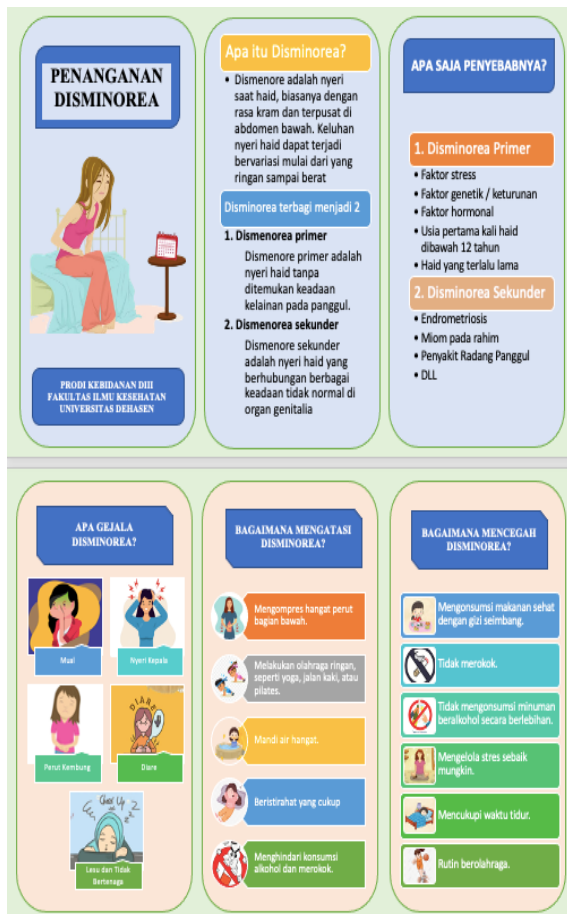
No	Pengetahuan	Presentase
1	Pengetahuan Sebelum	50%
2	Pengetahuan Sesudah	70%

Hasil evaluasi menunjukkan Didapatkan sebanyak 30 responden yang terdiri dari 17 remaja putri dengan disminorea dan 13 tidak mengalami disminorea. Dari hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan tentang penanganan disminorea pada remaja putri, terdapat peningkatan pengetahuan dari 20% yang memiliki pengetahuan baik menjadi 70%.

Promosi Kesehatan kesehatan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab dapat meningkatkan pengetahuan remaja (Setiawati, Ulfa, & Kridawati, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2020) pada siswa SMK juga menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan Promosi Kesehatan kesehatan tentang penanganan disminorea pada remaja putri (Simanjuntak, 2020). Pengetahuan terkait dengan penanganan disminorea pada remaja putri merupakan sebuah upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah Kesakitan pada remaja putri.

Promosi Kesehatan komperhensif yang dapat diberikan tidak sekedar memberikan pengetahuan tentang penanganan dismonorea pada remaja putri melainkan mampu meningkatkan ketrampilan remaja mengendalikan kesakitan terhadap disminorea yang di alami setiap bulan Setelah melakukan evaluasi

pemahaman remaja melalui pertanyaan lisan, remaja juga diberikan *leaflet*. *Leaflet* tersebut berisi materi penanganan disminorea pada remaja putri dan disusun dengan bahasa yang mudah dimengerti.



Gambar 1.  
Leaflet Penanganan Dismenorea



Gambar 2.

## Pelaksanaan Promosi Kesehatan Tentang Penanganan Dismenorea

### SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri guna menangani kejadian dismenorea pada remaja putri. Kegiatan Promosi Kesehatan kesehatan dilakukan dengan memberikan ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan remaja tentang menangani kejadian dismenorea pada remaja putri. Sebagian besar remaja telah memahami materi yang telah disampaikan.

Selain institusi, Penetugas kesehatan di sekolah juga dapat berperan serta dalam Promosi Kesehatan terutama dengan mengangkat isu-isu penting pada remaja melalui program kerjanya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, A. (2023). Gambaran Perilaku Seksual Remaja Di Indonesia: Literatur Review. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 94–99. <https://doi.org/10.22487/Htj.V9i1.660>
- Badan Pusat Statistik. (2017). Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. In Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana. *Survei Demografi Dan Kesehatan*, 271. Retrieved From <http://www.dhsprogram.com>.
- Badriah, S., Tambuala, F., Herlinah, L., Mariani, D., Nurcahyani, L., & Setiawan, H. (2023). The Effect Of Comprehensive Sexual Education On Improving Knowledge, Attitudes, And Skills In Preventing Premarital Sexual Behavior In Adolescents. *Kontak*, 25(1), 404–410. <https://doi.org/10.32725/Kont.2023>.
- Kristianti, Y. D., & Widjayanti, T. B. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Perilaku Seksual Beresiko Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 245–253. <https://doi.org/10.37012/Jik.V13i2.486>

- Nurzaman, E. W. (2018). Pengetahuan Dan Perilaku Seksual Beresiko Remaja Terhadap Kesehatan Reproduksi Di Smk X Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 37.  
<https://doi.org/10.26751/ijb.V2i1.447>
- Purnama, L. C., Sriati, A., & Maulana, I. (2020). Gambaran Perilaku Seksual Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 301–309.  
<https://doi.org/10.33024/Hjk.V14i2.2761>
- Sangkaew, B., Kittisuksathit, S., & Ingard, A. (2023). Exploring Factors Influencing Attitudes Toward Premarital Sex Among Thai Adolescents: A Quantitative Analysis. *Journal Of Public Health And Development*, 21(3), 275–288.  
<https://doi.org/10.55131/Jphd/2023/210321>
- Sari, N. W. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja. *Jurnal Human Care*, 5(3), 813–826.  
<https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i1.3163>
- Sari, R. M., Ramadhaniati, Y., & Hardianti, S. R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Smkn (Factors Related To Premarital Sexual Behavior Among Adolescents At Smkn). *Concept And Communication*, Null(23), 301–316.
- Setiawati, D., Ulfa, L., & Kridawati, A. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Kesehatan Terhadap Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 322–328.  
<https://doi.org/10.33221/Jikm.V11i04.1453>
- Simanjuntak, E. H. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang PerilakuSeks Berisiko. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 46–53.