

PENINGKATAN KUALITAS HIDUP REMAJA PUTRI MELALUI EDUKASI NYERI HAID DAN PELAKSANAAN SENAM DISMENORE DI MAS BABUN NAJJAH KOTA BANDA ACEH

*Improving the Quality of Life of Adolescent Girls through Education on
Menstrual Pain and the Implementation of Dysmenorrhea Exercises at Mas
Babun Najjah, Banda Aceh City*

Raudhatun Nuzul ZA¹⁾, Fitriyanti²⁾, Ulfa Husna Dhirah³⁾, Rizky Swastika Renjani⁴⁾

^{1,4}Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh

³Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh

Corresponding Author: raudhatun@uui.ac.id

Abstrak

Nyeri haid (dismenore) merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas belajar serta kualitas hidup mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan remaja putri dalam menangani nyeri haid melalui edukasi kesehatan serta praktik langsung senam dismenore sebagai metode non-farmakologis. Program dilaksanakan di MAS Babun Najjah Kota Banda Aceh dengan melibatkan 22 siswi kelas XII. Metode kegiatan mencakup penyuluhan, diskusi, demonstrasi video, dan praktik senam dismenore yang dievaluasi melalui observasi dan kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja mengenai mekanisme nyeri haid, faktor pencetus, serta teknik penanganan non-obat. Seluruh peserta mampu mengikuti gerakan senam dengan baik dan menyatakan bahwa senam mudah dilakukan serta bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi. Kegiatan ini memberikan dampak positif melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan manajemen nyeri, serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Intervensi edukasi dan senam dismenore direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai upaya promotif dan preventif bagi remaja putri.

Kata Kunci: Remaja Putri, Nyeri Haid, Senam Dismenore

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and can affect their learning activities as well as their overall quality of life. This community service program aims to improve adolescents' understanding and ability to manage menstrual pain through health education and hands-on dysmenorrhea exercises as a non-pharmacological method. The program was carried out at MAS Babun Najjah in Banda Aceh City and involved 22 twelfth-grade female students. The activity methods included health counseling, discussions, video demonstrations, and direct practice of dysmenorrhea exercises, which were evaluated through observation and questionnaires. The results showed an increase in participants' knowledge regarding the mechanisms of menstrual pain, triggering factors, and non-pharmacological management techniques. All participants were able to follow the exercise movements well and stated that the exercises were easy to perform and helpful in reducing menstrual discomfort. Overall, this activity had a positive impact by enhancing knowledge, pain management skills, and awareness of the importance of maintaining reproductive health. Educational interventions and dysmenorrhea exercises are recommended to be implemented continuously in school settings as promotive and preventive efforts for adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls, Menstrual Pain, Dysmenorrhea Exercise

1. PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid adalah proses pendarahan yang terjadi akibat peluruhan dinding rahim dan pengeluaran ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Haid terjadi berulang setiap bulan, kecuali saat terjadi suatu kehamilan. Haid pada wanita berlangsung selama 3-7 hari. Suatu siklus haid terjadi selama 21-40 hari dan 15% wanita mempunyai siklus haid selama 28 hari. Siklus haid yang kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari dikatakan tidak normal. Masalah yang paling umum terjadi pada wanita saat haid adalah rasa nyeri (*dismenore*) dan rasa khawatir atau cemas (Yuniana & Umarianti, n.d.).(Solihah et al., 2023) *Dismenorea* adalah rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid.(Za & Renjani, 2020) *Dismenorea* merupakan masalah ginekologi yang paling umum pada wanita usia subur. Meskipun *dismenore* terjadi secara umum, namun masih banyak yang belum diketahui masyarakat tentang gangguan *dismenore*, termasuk diagnosis dan efeknya (Iacovides et al., 2015).

Dismenorea dibagi menjadi dua jenis, *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* adalah *dismenore* yang terjadi tanpa 2 adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi. *Dismenore sekunder* adalah *dismenore* yang berhubungan dengan penyakit pada organ reproduksi, seperti *endometriosis*, *adenoma*, dan *mioma uteri* (Yuniana & Umarianti, n.d.2023)

Remaja dapat di definisikan sebagai individu yang berusia 11 – 12 tahun sampai 20 -21 tahun. Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik maupun perubahan psikologis. Remaja merupakan masa penting dalam perjalanan kehidupan manusia. Masa remaja ini merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Rodiyah, 2022; Tinggi et al., 2022)

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada

pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun.(Novianti & Rosadi, n.d.) Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial.(Rimporok et al., 2022) Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami haid (Lestari, 2013). *Dysmenorrhea* adalah kata yang berasal dari bahasa Yunani dan berarti siklus haid yang sulit (Tinggi et al., 2022)

Senam *dismenore* merupakan suatu tehnik relaksasi. Dengan gerakan senam maka otak akan mengeluarkan *endorphin* yang berfungsi sebagai penenang dan penghilang rasa sakit. (Tinggi et al., 2022; Za & Renjani, 2020)

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan melakukan senam *Dismenorea*, karena senam *Dismenorea* dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan *prostaglandin* sehingga terjadi *vasodilatasi* pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Wulanda et al.,2020). Selain itu, saat melakukan suatu *exercise* dalam hal ini adalah senam *dismenore*, tubuh akan mengeluarkan *opoid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin* yang dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Zat-zat tersebut memiliki sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekan nyeri (Yuniana & Umarianti, n.d.2023)

Manajemen nyeri dapat dilakukan oleh seorang tenaga Kesehatan dengan menggunakan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dengan obat golongan anti nyeri, sedangkan

cara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan relaksasi, hipnoterapi, kompres air hangat, senam atau olahraga secara teratur, yoga, distraksi dan massase (Kartika et al., 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka melalui program pengabdian kepada masyarakat dengan judul peningkatan kualitas hidup remaja putri melalui edukasi nyeri haid dan pelaksanaan senam dismenorhoe di MAS Babun Najjah Kota Banda Aceh sangat relevan dan penting. Melalui edukasi dan pelatihan senam diharapkan remaja putri dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dismenore serta kemampuan praktis untuk meredakan nyeri haid secara mandiri, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka baik dari segi fisik, psikologis maupun sosial.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan edukasi pada para remaja terkait penanganan dasar pada nyeri haid dengan melakukan senam dismenorhoe yang baik dan benar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAS Babun Najjah Kota Banda Aceh dengan sasaran utama remaja putri kelas XII yang telah mengalami menstruasi. Total peserta yang diberikan penyuluhan berjumlah 22 orang siswi.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang menggabungkan penyuluhan kesehatan dan praktik langsung senam dismenorea. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025. Sumber dana kegiatan ini seluruhnya dana mandiri yang berkolaborasi dengan dosen dari program Studi D-III Kebidanan.

Metode yang digunakan oleh tim selama kegiatan penyuluhan adalah melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, mempersiapkan lembar observasi senam dismenorhoe dan lembar pengukuran skala nyeri. Materi yang disampaikan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi mempragakan Gerakan senam dismenorhoe.

Pada tahap evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan

serta pembagian kuesioner untuk menilai pengetahuan remaja mengenai penanganan nyeri haid dengan melakukan senam dismenorhoe.



Gambar 1. Memberikan materi tentang Senam Dismenorhoe



Gambar 2. Melakukan Video demonstrasi senam dismenorhoe

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di MAS Babun Najjah Kota Banda Aceh oleh Tim dosen Program studi Pendidikan Profesi Bidan dan D-III Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang penanganan dasar terhadap nyeri haid dengan

melakukan senam dismenorhoe pada remaja putri yang berjumlah 22 orang siswi kelas XII. Para peserta memberikan tanggapan yang positif dan sangat antusias.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan evaluasi sebagai berikut :

1. Kehadiran tim pelaksana dari Dosen Pendidikan Profesi Bidan dan D-III Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia Fakultas Ilmu Kesehatan yang seluruhnya hadir ada 3 orang dan 4 orang mahasiswa.
2. Penyuluhan yang diberikan mengenai pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi tentang pentingnya penanganan nyeri haid dengan tindakan non farmakologis yaitu melakukan senam dismenorhoe.
3. Para peserta berperan aktif dalam memberikan pertanyaan dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai seputaran materi yang disampaikan.



Gambar 3. Foto bersama setelah melakukan kegiatan

4. PEMBAHASAN

Edukasi yang diberikan dengan metode ceramah, video senam dan demonstrasi senam dismenorhoe dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai mekanisme dismenoreia (misalnya kontraksi uterus, pran prostaglandin) faktor pemicu serta strategi non-farmakologhis untuk mengelola nyeri haid. Sebagian besar

pesereta setelah edukasi menunjukkan kemampuan untuk menyebutkan setidaknya satu atau dua tehnik non obat (seperti senam dismenorhe, kompres hangat relaksasi) untuk meredakan ketidaknyaman saat nyeri haid.

Pada peserta remaja putri yang diberikan penyuluhan mengenai senam dismenorhea mengatakan dapat mengingat gerakan-gerakan senam dismenorhoe yang ringan dan mudah dilakukan. Banyak remaja putri yang sebelumnya telah melakukan bebrapa gerakan senam tersebut namun tidak mengetahui bahwa gerakan tersebut dapat meringankan nyeri haid. Seluruh peserta mengikuti senam dismenorhoe dengan cukup disiplin selama kegiatan berlangsung.

Program non-farmakologis seperti senam dismenore memiliki keunggulan dari segi keamanan (tanpa efek samping obat), biaya rendah, dan dapat dilakukan secara mandiri atau dalam kelompok. Seperti dilaporkan dalam pengabdian masyarakat di Jombang, edukasi senam dismenore membuat remaja memahami teknik ini dan dapat menerapkannya sendiri saat mengalami nyeri haid.(Rodiyah, 2022)

Penting adanya strategi penguatan motivasi dalam melakukan penanganan dasar pada *dismenorhoe* dengan tumbuhnya minat akan kesadaran dalam menjaga kesehatan reproduksi.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Program edukasi nyeri haid dan pelaksanaan senam dismenore yang dilaksanakan di MAS Babun Najjah Kota Banda Aceh terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup remaja putri. Melalui kegiatan edukasi, para siswi memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab, gejala, serta cara penanganan nyeri haid yang tepat sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan manajemen diri. Pelaksanaan senam dismenore secara teratur juga membantu menurunkan intensitas nyeri yang dialami, meningkatkan kenyamanan fisik, dan mendukung aktivitas belajar sehari-hari.

Secara keseluruhan, intervensi ini mampu meningkatkan pengetahuan,

keterampilan penanganan nyeri, serta kesejahteraan fisik dan emosional remaja putri. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan dikembangkan oleh sekolah maupun fasilitas kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengatasi permasalahan nyeri haid di kalangan remaja.

6. SARAN

Program edukasi nyeri haid dan senam dismenore terus dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman serta kemampuan remaja putri dalam mengelola keluhan menstruasi. Remaja diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dan rutin melakukan senam dismenore baik di sekolah maupun di rumah sebagai upaya non-farmakologis yang aman dan efektif. Selain itu, kerja sama antara sekolah dan tenaga kesehatan perlu diperkuat agar informasi kesehatan reproduksi dapat diberikan secara tepat dan berkesinambungan. Evaluasi berkala juga penting dilakukan untuk memastikan program berjalan optimal dan sesuai dengan kebutuhan remaja putri.

7. REFERENSI

- Kartika, L., Harahap, S., Afdila, R., Kebidanan, J., Kemenkes Aceh, P., Kebidanan, P., Bustanul, S., Langsa, U., Le I N F O, A. I. C., & Tra, A. (N.D.). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja The Influence Of Disminorerage Exercise On Decreasing The Scale Of Mental Pain In Adolescents. In *Pengaruh Senam Disminore Terhadap.... FJK* (Vol. 2, Issue 2).
- Novianti, V. I., & Rosadi, R. (n.d.). *Peningkatan Pengetahuan dan Penanganan Nyeri Haid melalui Edukasi Fisioterapi pada Siswa Pondok Pesantren Darul Fikri Malang*. <https://jurnalpengabdianmasyarakatban-gsa.com/index.php/jpmmba/index>
- Rimporok, M. H., Wida Desiyanti, I., Program Studi, M. S., & Program Studi Ilmu Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Manado, D. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Effect Of Gym Disminore On Disminore Decrease In Adolescent Education. *Jurnal Sains Dan Kesehatan (JUSIKA)*, 6, 7–11.
- Rodiyah, dkk. (2022). *Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Disminore Untuk Menurunkan Disminore Pada Remaja "Health Education About Dysmenorrhea Exercises To Reduce Dysmenorrhea In Adolescents."*
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam Disminore terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja Putri. *INDOGENIUS*, 2(1), 38–44. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i1.161>
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Pati, B. U., Pajriatussani, B. N., Irnawati, Y., Studi, P., & Kebidanan, S. (2022). Evektifitas Terapi Senam Disminore Dan Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 13(2), 38–42.
- Yuniana, S., & Umarianti, T. (n.d.). *Pengaruh Senam Disminore Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Remaja Putri Di Uptd Puskesmas Klaten Selatan Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten Jawa Tengah Abstrak*.
- Za, R. N., & Renjani, R. S. (2020). Effectiveness Of Disminorhoe Senam In Reducing Disminorhoe Events In Students In Midwife Study Program In Ubudiyah University Of Indonesia Banda Aceh. In *Journal of Midwifery* (Vol. 5, Issue 1). <http://jom>.