



Penguatan Literasi Kesehatan Menstruasi melalui Edukasi Dismenore Inklusif pada Remaja Sekolah Menengah

Mulazimah Mulazimah^{1*}, Jelita M. Nurfadilah², Fennydiyan Marini³, Aisyah Pradita⁴, Defi Puspita Sari⁵ Entin Srihadi Yanti⁶ Reva Dwi Andini⁷

¹⁻⁷Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*e-mail: mulazimah@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Menstruasi merupakan bagian penting dari perkembangan dan kesehatan reproduksi remaja. Menstruasi dapat disertai berbagai permasalahan yang memengaruhi kesehatan, kenyamanan, dan aktivitas pendidikan. *Dismenore* atau nyeri menstruasi merupakan salah satu masalah yang dapat mengganggu aktivitas remaja dan berhubungan dengan ketidakhadiran di sekolah. Edukasi kesehatan menstruasi merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai masalah menstruasi. Tujuan pengabdian untuk memperkuat literasi kesehatan menstruasi remaja melalui edukasi *dismenore inklusif* pada siswa-siswi SMK PGRI II Kota Kediri. Dengan melakukan evaluasi perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Metode Pengabdian ini menggunakan metode pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tatap muka dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, tahap pertama studi pendahuluan, koordinasi dan perizinan dengan pihak sekolah, koordinasi teknis pelaksanaan. Tahap kedua pelaksanaan kegiatan, pelaksanaan *pre-test*, penyampaian edukasi, Tahap ketiga evaluasi dan dokumentasi dengan pihak sekolah. Hasil Pengabdian ini dihadiri 100 siswa laki-laki dan Perempuan. Secara keseluruhan, hasil pengabdian menunjukkan siswa setelah mengikuti edukasi, terjadi peningkatan pemahaman pada seluruh aspek. Peningkatan terbesar secara visual terlihat pada indikator tingkat keparahan *dismenore*. Peningkatan yang cukup besar juga terlihat pada indikator penanganan *nonfarmakologis*. Edukasi *dismenore inklusif* berkontribusi terhadap penguatan literasi kesehatan menstruasi pada remaja sekolah menengah. Pendekatan edukasi yang melibatkan siswa laki-laki dan perempuan menghasilkan literasi kesehatan menstruasi dapat dikembangkan dalam konteks komunitas sekolah secara inklusif.

Kata Kunci : Remaja, Literasi, Kesehatan Menstruasi, Dismenore.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan bagian penting dari perkembangan dan kesehatan reproduksi remaja. Secara global, *prevalensi dismenorea* pada remaja dilaporkan berkisar antara 50% hingga 90%, dengan sekitar 10–20% mengalami nyeri menstruasi berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, *prevalensi dismenorea* dilaporkan mencapai 64,5%, dengan 54,89% di antaranya merupakan *dismenorea primer*. Kondisi ini banyak dialami pada masa remaja, yang merupakan fase penting dalam perkembangan biologis dan psikologis. Salah satu faktor yang diteliti berkaitan

dengan kejadian *dismenorea* adalah usia *menarche*, yaitu menstruasi pertama yang terjadi pada usia kurang dari 12 tahun. *Menarche* dini diduga berkaitan dengan perubahan hormonal selama pubertas yang dapat memengaruhi mekanisme terjadinya nyeri menstruasi. Namun, penelitian terhadap 910 remaja putri di wilayah Puskesmas Purwokerto Timur II menunjukkan *dismenorea* banyak ditemukan pada responden yang mengalami *menarche* dini. Hubungan antara usia *menarche* dan kejadian *dismenorea* tidak signifikan secara statistik ($p = 0,366$).

Selain usia *menarche*, faktor psikososial, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan pola makan, juga perlu diperhatikan dalam memahami kejadian dan tingkat keparahan *dismenorea* (Aryana Hikmanti, Nur Adriani, and Yanti 2025). Edukasi kesehatan menstruasi merupakan salah satu strategi penting untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai masalah menstruasi. (Saputra et al., 2021) Tinjauan lain terhadap intervensi edukasi menstruasi menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola menstruasi. Pendekatan interaktif yang mendorong diskusi dan pertukaran pengalaman juga menunjukkan potensi yang lebih baik dibandingkan pendekatan yang hanya mengandalkan penyampaian informasi tertulis atau satu arah. Temuan tersebut menunjukkan edukasi kesehatan menstruasi perlu diarahkan pada penguatan kapasitas remaja. (Evans et al., 2022).

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk pelaksanaan intervensi kesehatan menstruasi karena sebagian besar remaja menghabiskan waktu dalam lingkungan pendidikan. Tinjauan sistematis terbaru terhadap intervensi yang dilakukan pada jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah umumnya memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Namun, bukti mengenai perubahan praktik yang berkelanjutan masih terbatas. Sebagian penelitian menggunakan instrumen yang relatif bersifat jangka pendek. Dalam tinjauan tersebut sebagian besar intervensi masih berfokus pada remaja putri. Sehingga terdapat peluang untuk mengembangkan pendekatan yang melibatkan siswa laki-laki dan anggota komunitas sekolah lainnya. (Pratama et al., 2026).

Kegiatan ini mengembangkan pendekatan edukasi *dismenore inklusif*. Melibatkan siswa laki-laki dan perempuan sebagai bagian dari upaya memperkuat literasi kesehatan menstruasi di lingkungan sekolah. Edukasi difokuskan pada penguatan pemahaman mengenai pengenalan *dismenore*, faktor risiko, tingkat keparahan, dampak, dan strategi penanganan. Tujuan kegiatan ini untuk memperkuat literasi kesehatan menstruasi remaja melalui edukasi *dismenore inklusif* pada siswa-siswi SMK PGRI II Kota Kediri. Setelah itu dilakukan evaluasi atas perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan melalui penyuluhan tatap muka dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, tahap pertama yaitu studi pendahuluan, koordinasi dan perizinan dengan pihak sekolah, koordinasi teknis pelaksanaan. Tahap kedua meliputi pelaksanaan kegiatan, pelaksanaan *pre-*

test, penyampaian edukasi, diskusi dan tanya jawab, serta *post-test*. Tahap ketiga evaluasi dan dokumentasi dengan pihak sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 30 April 2026, pukul 07.00–14.00 WIB, bertempat di SMK PGRI 2 Kota Kediri yang diikuti 100 siswa laki-laki dan perempuan yang didampingi oleh guru Bimbingan dan Konseling. Perubahan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 1. Hasil Pre-test, Post- Test dan Perubahan

Indikator	Pre-test	Post-test	Perubahan
Pengertian dismenore	42%	93%	51%
Penyebab dismenore	38%	88%	50%
Faktor risiko	50%	95%	45%
Tanda dan gejala	36%	85%	49%
Tingkat keparahan	31%	91%	60%
Penanganan non farmakologis	28%	83%	55%
Kapan ke tenaga kesehatan	33%	88%	55%

Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti edukasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta pada seluruh aspek pengetahuan. Peningkatan terbesar secara visual terlihat pada indikator tingkat keparahan dismenore, sedangkan peningkatan juga cukup besar terlihat pada indikator penanganan *non farmakologis* dan kapan perlu memperoleh pelayanan kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan dengan pihak sekolah

Pembahasan

Edukasi Dismenore sebagai Strategi Penguatan Literasi Kesehatan Menstruasi.

Peningkatan persentase jawaban benar pada seluruh indikator menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai definisi *dismenore*, tetapi juga memperluas pemahaman pada aspek yang lebih aplikatif. Peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, tingkat keparahan, penanganan, serta waktu yang tepat untuk memperoleh pertolongan kesehatan. Temuan ini penting dalam



perspektif literasi kesehatan menstruasi. Literasi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengetahui suatu informasi, tetapi juga kemampuan memahami informasi tersebut untuk mendukung pengambilan keputusan kesehatan. (Batterham et al., 2016). Peningkatan pemahaman mengenai tingkat keparahan *dismenore* dan indikasi untuk mencari pertolongan tenaga kesehatan merupakan komponen penting dalam literasi kesehatan menstruasi karena dapat mendukung kemampuan remaja mengenali keluhan yang memerlukan penanganan lebih lanjut dan menentukan tindakan pencarian perawatan yang sesuai. (Gustina & Djannah, 2017).

Peningkatan juga terlihat pada indikator penanganan nonfarmakologis. Sebelum edukasi, indikator ini menunjukkan persentase jawaban benar yang relatif rendah dibandingkan indikator lainnya. Setelah edukasi, terjadi peningkatan yang cukup besar. Hal ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai penanganan *nonfarmakologis* memperluas pengetahuan remaja. Pengetahuan seperti kompres hangat merupakan salah satu strategi untuk membantu mengurangi nyeri dismenore. Selain itu, bukti dari *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa latihan aerobik berpotensi menurunkan nyeri pada dismenore primer. Informasi edukasi ini dapat menjadi bagian penting dalam pembelajaran kesehatan menstruasi. Namun, pemilihan strategi penanganan tetap perlu mempertimbangkan kondisi dan tingkat keparahan keluhan masing-masing individu. (Sholihat et al., 2023)

Peningkatan pemahaman mengenai kapan perlu memperoleh pelayanan kesehatan juga menjadi temuan penting. Sebelum edukasi, hanya sebagian peserta yang dapat menjawab indikator tersebut dengan benar. Setelah edukasi, persentase jawaban benar meningkat secara jelas. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi dismenore perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan kemampuan pengelolaan keluhan secara mandiri (*self-management*), tetapi juga pada penguatan kemampuan remaja dalam menentukan tindakan pencarian perawatan yang sesuai. Pendekatan ini penting karena penelitian pada remaja dengan gangguan menstruasi menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan tindakan pencarian perawatan, termasuk pilihan perawatan mandiri nonmedis maupun medis. Dengan demikian, edukasi perlu membantu remaja memahami pilihan penanganan serta mengenali kondisi yang memerlukan konsultasi atau pemeriksaan tenaga kesehatan. (Dewi Elliana & Dewi Puspitaningrum, 2025)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dismenore inklusif berkontribusi terhadap penguatan literasi kesehatan menstruasi pada remaja sekolah menengah. Pendekatan edukasi yang melibatkan siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa literasi kesehatan menstruasi dapat dikembangkan dalam konteks komunitas sekolah secara inklusif. Dengan demikian, tujuan kegiatan pengabdian untuk memperkuat literasi kesehatan menstruasi melalui edukasi dismenore inklusif pada remaja sekolah menengah telah tercapai. Model edukasi ini dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dalam membangun pemahaman kesehatan menstruasi yang lebih komprehensif di lingkungan sekolah serta

mendukung terciptanya komunitas sekolah yang lebih informatif dan suportif terhadap isu kesehatan menstruasi. Untuk pengembangan berikutnya, kegiatan edukasi dismenore disarankan untuk dilaksanakan secara berkala dengan melibatkan guru, tenaga kesehatan, serta siswa laki-laki dan perempuan agar tercipta lingkungan sekolah yang lebih informatif dan suportif terhadap kesehatan menstruasi. Evaluasi juga perlu dikembangkan melalui pengukuran tindak lanjut setelah edukasi untuk mengetahui keberlanjutan pengetahuan peserta, disertai penilaian terhadap perubahan sikap dan praktik pengelolaan dismenore dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, materi edukasi dapat diperluas dengan informasi mengenai perawatan mandiri yang aman, pengenalan tanda bahaya, serta akses terhadap pelayanan kesehatan yang sesuai.

DAFTAR RUJUKAN

- Arlyana Hikmanti, Fauziah Hanum Nur Adriani, and Linda Yanti. 2025. "Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenoreia Pada Remaja." *Indonesian Health Issue* 4(2): 122–30. doi:10.47134/inhis.v4i2.119.
- Batterham, R. W., Hawkins, M., Collins, P. A., Buchbinder, R., & Osborne, R. H. (2016). Health literacy: applying current concepts to improve health services and reduce health inequalities. *Public Health*, 132, 3–12. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.01.001>
- Dewi Elliana, & Dewi Puspitaningrum. (2025). Korelasi Antara Pengetahuan dan Tindakan Pencarian Perawatan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 8(1), 97–100. <https://doi.org/10.35473/ijm.v8i1.3846>
- Evans, R. L., Harris, B., Onuegbu, C., & Griffiths, F. (2022). Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ Open*, 12(6), 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057204>
- Gustina, E., & Djannah, S. N. (2017). Impact of Dysmenorrhea and Health-seeking Behavior among Female Adolescents. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 6(2), 141. <https://doi.org/10.11591/v6i2.6644>
- Pratama, A. W., Dewi, E. R., & Ambarwati, K. (2026). School-based interventions of menstrual hygiene management in Indonesia: systematic literature review. *BMC Women's Health*, 26(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-025-04246-5>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sholihat, S., Dewi, I. R., & Zani, B. N. (2023). Kompres Hangat Sebagai Strategi Perawatan Diri untuk Meredakan Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 157–162. <https://doi.org/10.22146/jkr.70726>
- Arlyana Hikmanti, Fauziah Hanum Nur Adriani, and Linda Yanti. 2025. "Hubungan



Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja." *Indonesian Health Issue* 4(2): 122–30. doi:10.47134/inhis.v4i2.119.