Suluh Abdi : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 8 │Nomor 2 │Desember 2026 │Hal 310 - 319

Edukasi Senam Dismenorea untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Nyeri Menstruasi di Posyandu Remaja Cinde, Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraya, Kabupaten Ogan Komering Ulu

Lina Oktavia[1*], Siswanto Pabidang[2], Novita Puspita Dewi[3]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia[1-3]

Dikirim: 23/09/2026 Diperbaiki: 09/11/2026 Diterima: 10/11/2026

Kata Kunci:
edukasi kesehatan, nyeri menstruasi, remaja putri, senam dismenorea

[*]**Penulis Korespondensi:**
Lina Oktavia

Email:
linaoktavia342@gmail.com

DOI:
doi.org/10.32502/suluhabdi.v8i2.2735

Abstrak: Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang banyak dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta menurunkan konsentrasi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi nyeri tersebut adalah senam dismenorea. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa delapan dari 10 remaja putri mengalami dismenorea dan sebagian besar belum mengetahui bahwa senam dismenorea dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Selain itu, edukasi mengenai senam dismenorea belum pernah dilaksanakan di Posyandu Remaja Cinde, wilayah kerja Puskesmas Sukaraya, Kabupaten Ogan Komering Ulu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai senam dismenorea sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Juni 2026 dengan melibatkan 20 remaja putri melalui ceramah interaktif, demonstrasi gerakan senam, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*. Pengetahuan peserta diukur melalui *pre-test* dan *post-test*, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 5 orang (25%) menjadi 15 orang (75%). Peserta dengan kategori pengetahuan cukup berubah dari 7 orang (35%) menjadi 5 orang (25%), sedangkan peserta dengan kategori pengetahuan kurang menurun dari 8 orang (40%) menjadi tidak ada (0%). Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 6,00 pada *pre-test* menjadi 8,40 pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai senam dismenorea setelah mengikuti edukasi kesehatan. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi bekal bagi remaja putri untuk melakukan senam dismenorea secara mandiri. Edukasi serupa juga perlu dilanjutkan oleh petugas mitra. Namun, kegiatan ini tidak mengukur pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan pesat, termasuk perkembangan fungsi reproduksi, sehingga memengaruhi perkembangan fisik, mental, dan peran sosial. Salah satu perubahan biologis yang paling menonjol adalah dimulainya menstruasi, yaitu peristiwa keluarnya darah akibat sel telur yang tidak dibuahi (Roza et al., 2024). Menstruasi umumnya dimulai pada usia 10–16 tahun, bergantung pada kondisi kesehatan, status gizi, serta berat badan relatif terhadap tinggi badan. Keluhan yang paling sering dialami perempuan saat menstruasi adalah nyeri haid atau dismenorea (Lestari et al., 2021).

Dismenorea sangat umum dialami oleh perempuan muda. Tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 21.573 perempuan muda melaporkan prevalensi dismenorea sebesar 71,1% (Armour et al., 2019). Di Indonesia, kejadian dismenorea dilaporkan mencapai 64,25%

Email : suluhabdi@um-palembang.ac.id
P-ISSN : 2685-9688
E-ISSN : 2827-816X
Website : ojs.um-palembang.ac.id/index.php/suluhabd

(Hermaniati & Anggraini, 2023). Dismenorea ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar hingga ke punggung akibat peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi uterus. Pada remaja putri, nyeri haid dapat mengganggu aktivitas belajar dan menurunkan konsentrasi (Iga et al., 2021).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologis menggunakan obat analgesik maupun secara nonfarmakologis melalui latihan fisik, seperti senam dismenorea dan yoga, *massage effleurage*, aromaterapi, akupresur, serta kompres hangat atau dingin. Senam dismenorea merupakan latihan fisik ringan berupa peregangan otot perut, panggul, dan pinggang yang dapat memberikan sensasi relaksasi. Saat melakukan senam, otak dan susunan saraf tulang belakang menghasilkan endorfin yang berperan sebagai pereda nyeri alami dan menimbulkan rasa nyaman (Putri et al., 2020). Melalui peregangan dan efek relaksasi tersebut, senam dismenorea dilaporkan dapat membantu menurunkan nyeri menstruasi (Nuraeni, 2017).

Djimbula et al. (2022) melaporkan bahwa sebelum melakukan senam dismenorea, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (50%), sedangkan setelah melakukan senam, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (52%). Hasil penelitian Hermaniati dan Anggraini (2023) juga menunjukkan bahwa senam dismenorea dapat membantu menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

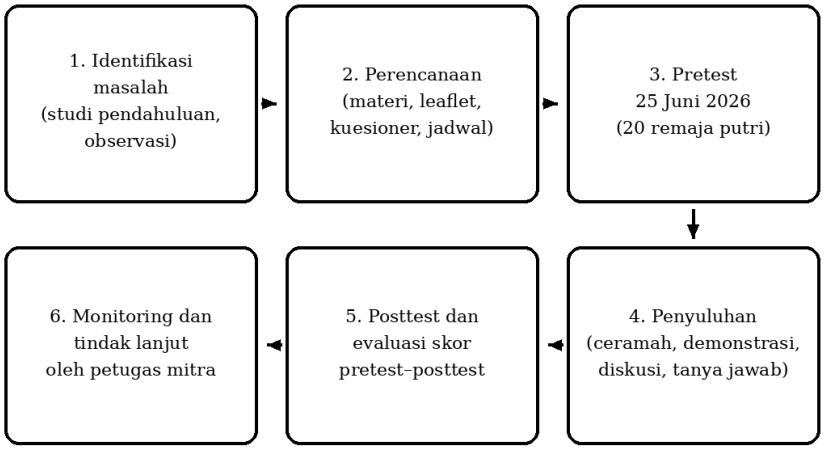
Studi pendahuluan terhadap 10 remaja putri menunjukkan bahwa delapan orang (80%) mengalami dismenorea, terdiri atas empat orang dengan dismenorea berat, tiga orang dengan dismenorea sedang, dan satu orang dengan dismenorea ringan. Sementara itu, dua orang tidak mengalami dismenorea. Upaya penanganan yang telah dilakukan meliputi mengonsumsi obat analgesik, menggunakan kompres hangat, dan minum air hangat. Namun, sebagian besar remaja putri belum mengetahui cara membantu menurunkan nyeri melalui senam dismenorea.

Berdasarkan hasil observasi dan studi pendahuluan tersebut, di Posyandu Remaja Cinde, wilayah kerja Puskesmas Sukaraya, Kabupaten Ogan Komering Ulu, belum pernah dilaksanakan edukasi kesehatan mengenai senam dismenorea sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil diskusi dengan pihak mitra, masalah prioritas yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya senam dismenorea serta rendahnya kesadaran untuk melakukannya secara rutin. Di sisi lain, mitra memiliki potensi berupa dukungan pengelola terhadap pelaksanaan edukasi kesehatan, sasaran yang relatif mudah dijangkau, serta ketersediaan media dan fasilitas pendukung.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai senam dismenorea sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi melalui edukasi kesehatan menggunakan media *leaflet*. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi bekal bagi remaja putri untuk melakukan senam dismenorea secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dengan pendekatan komunikatif dan partisipatif yang melibatkan mitra secara aktif. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Juni 2026 di Posyandu Remaja Cinde, wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya, Kabupaten Ogan Komering Ulu, dengan melibatkan 20 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Berdasarkan bentuk pelaksanaannya, kegiatan ini termasuk dalam kategori pendidikan masyarakat. Tahapan kegiatan meliputi identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan monitoring, serta penyusunan luaran kegiatan sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1.



Sumber: Dokumentasi pelaksana kegiatan, 2026.

Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Senam Dismenorea

1. Identifikasi Masalah

Kegiatan diawali dengan studi pendahuluan dan koordinasi bersama pengelola mitra untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan remaja putri. Identifikasi dilakukan melalui:

a. studi pendahuluan terhadap 10 remaja putri mengenai kejadian dan tingkat dismenorea serta upaya penanganan yang telah dilakukan;
b. observasi terhadap kondisi dan fasilitas mitra; dan
c. diskusi dengan pihak mitra untuk menetapkan masalah prioritas.

2. Perencanaan Kegiatan

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, kegiatan direncanakan dalam kategori pendidikan masyarakat melalui penyusunan materi edukasi berdasarkan kebutuhan mitra. Perencanaan kegiatan meliputi:

a. koordinasi dengan pengelola Posyandu Remaja Cinde mengenai jadwal, tempat, jumlah peserta, dan teknis pelaksanaan kegiatan;
b. penyusunan materi yang mencakup pengertian dan penyebab dismenorea, pengertian dan manfaat senam dismenorea, jenis-jenis senam, serta gerakan senam dismenorea; dan
c. penyiapan media *leaflet*, kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta alat pendukung kegiatan. Isi *leaflet* diuraikan pada bagian Hasil dan Pembahasan.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada 25 Juni 2026 dengan susunan sebagai berikut:

a. pembukaan, penjelasan kegiatan, dan sambutan pada pukul 08.00–08.25 WIB;
b. pelaksanaan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta pada pukul 08.25–09.00 WIB;
c. penyampaian materi melalui ceramah interaktif, demonstrasi gerakan senam, dan pembagian *leaflet* pada pukul 09.00–10.00 WIB;
d. sesi tanya jawab dan diskusi pada pukul 10.00–10.30 WIB;
e. pelaksanaan *post-test* pada pukul 10.30–11.00 WIB;
f. pembagian hadiah (*door prize*) pada pukul 11.00–11.30 WIB; dan
g. penutupan pada pukul 11.30–12.00 WIB.

Petugas mitra membantu kelancaran kegiatan dengan mendampingi peserta, membagikan *leaflet* dan kuesioner, serta memfasilitasi sesi diskusi dan tanya jawab.

4. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dilakukan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti edukasi kesehatan. Evaluasi dilakukan melalui:

a. *pre-test* dan *post-test* yang masing-masing terdiri atas 10 pertanyaan dengan rentang skor 0–10. Skor tersebut dikelompokkan menjadi kategori pengetahuan baik (skor 8–10), cukup (skor 6–7), dan kurang (skor <6);
b. perbandingan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis secara deskriptif; dan
c. monitoring dan evaluasi oleh tim pelaksana bersama petugas mitra pada 27 Juni 2026, termasuk pengamatan terhadap partisipasi dan antusiasme peserta.

Instrumen pengetahuan berupa kuesioner yang terdiri atas 10 pertanyaan mengenai nyeri menstruasi dan senam dismenorea. Setiap jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0 sehingga skor total berada pada rentang 0–10.

Pertanyaan mencakup dampak nyeri haid terhadap aktivitas belajar, upaya penanganan mandiri, keamanan dan manfaat senam dismenorea, peran endorfin dan peredaran darah, waktu, frekuensi, dan durasi senam, serta pelaksanaan senam secara mandiri di rumah. Kuesioner yang sama digunakan pada *pre-test* dan *post-test*.

Instrumen tersebut belum melalui uji validitas dan reliabilitas. Oleh karena itu, hasil pengukuran hanya digunakan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta secara deskriptif dan tidak digunakan untuk menyimpulkan efektivitas kegiatan secara statistik.

5. Luaran Kegiatan

Luaran yang ditargetkan dari kegiatan ini meliputi:

a. peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya senam dismenorea, yang digambarkan melalui perbandingan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*;
b. tersedianya media edukasi berupa *leaflet* senam dismenorea untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi;
c. tersusunnya laporan akhir kegiatan; dan
d. tersusunnya artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 25 Juni 2026, di Posyandu Remaja Cinde dengan melibatkan 20 remaja putri. Dokumentasi kegiatan disajikan pada Gambar 2 dan Gambar 3.

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai senam dismenorea sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, demonstrasi gerakan senam, tanya jawab, dan diskusi menggunakan media *leaflet*. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* untuk menggambarkan perubahan pemahaman peserta setelah memperoleh edukasi.

Berdasarkan pengamatan tim pelaksana, peserta dapat mengikuti dan mempraktikkan gerakan senam dengan pendampingan. Peserta juga menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri untuk melakukan senam dismenorea secara mandiri ketika mengalami nyeri menstruasi. Namun, respons tersebut merupakan hasil pengamatan dan pernyataan peserta selama kegiatan, bukan hasil pengukuran menggunakan instrumen terstruktur.



Sumber: Dokumentasi pelaksana kegiatan, 2026.

Gambar 2. Foto Bersama Peserta dan Tim Pelaksana Kegiatan Edukasi Senam Dismenorea



Sumber: Dokumentasi pelaksana kegiatan, 2026

Gambar 3. Peserta Mengikuti Kegiatan Edukasi Senam Dismenorea

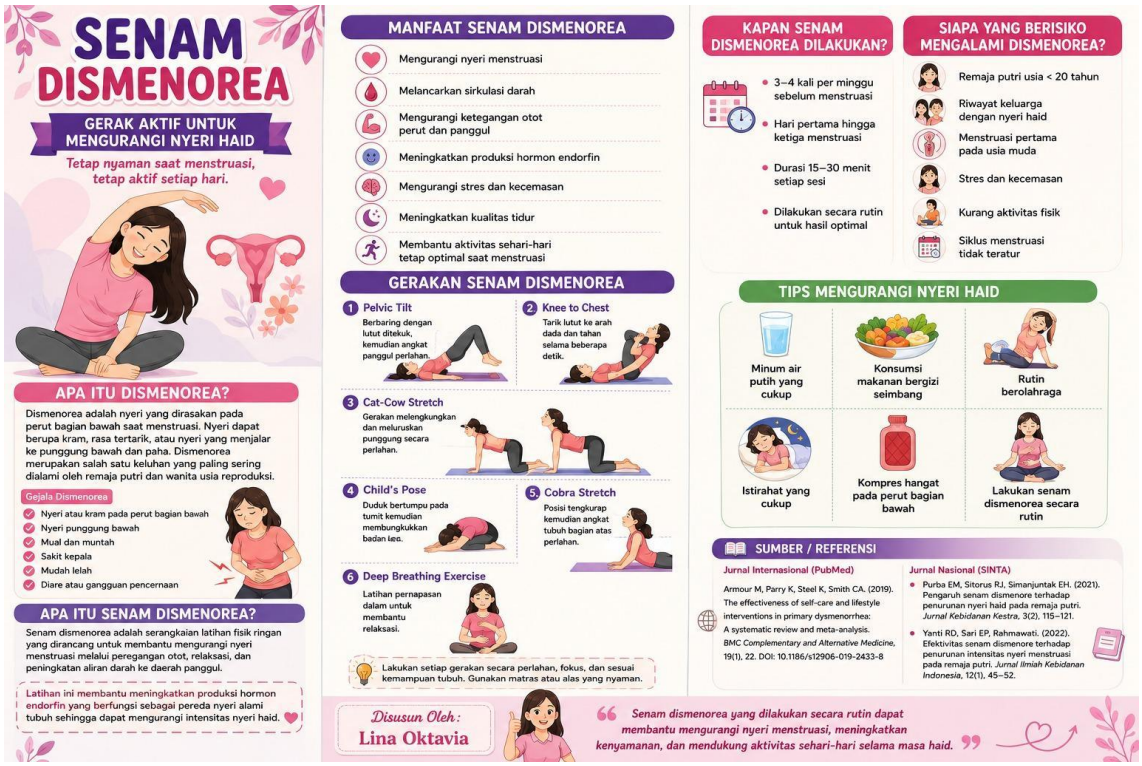
2. Media Edukasi Berupa Leaflet

Media utama yang digunakan dalam kegiatan adalah *leaflet* berjudul "Senam Dismenorea: Gerak Aktif untuk Mengurangi Nyeri Haid", sebagaimana ditampilkan pada Gambar 4.

Leaflet dibagikan kepada peserta agar materi dapat dipelajari kembali secara mandiri setelah kegiatan. Isi *leaflet* meliputi:

a. pengertian dan gejala dismenorea;
b. pengertian senam dismenorea;
c. manfaat senam dismenorea;
d. enam gerakan senam yang dilengkapi ilustrasi dan petunjuk singkat, yaitu *pelvic tilt*, *knee-to-chest*, *cat-cow stretch*, *child's pose*, *cobra stretch*, dan latihan pernapasan dalam;

e. waktu pelaksanaan senam, yaitu 3–4 kali per minggu menjelang menstruasi dan pada hari pertama hingga ketiga menstruasi, dengan durasi 15–30 menit setiap sesi;
f. kelompok yang berisiko mengalami dismenorea;
g. cara membantu mengurangi nyeri haid, seperti minum air putih yang cukup, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga secara rutin, beristirahat dengan cukup, dan menggunakan kompres hangat pada perut bagian bawah; serta
h. sumber rujukan.



Sumber: Dokumentasi pelaksana kegiatan, 2026

Gambar 4. *Leaflet* Senam Dismenorea

3. Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta kegiatan edukasi senam dismenorea disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Edukasi Senam Dismenorea

Karakteristik	Hasil (n = 20)
Usia	17 tahun
Usia menarke	10 tahun
Memiliki riwayat dismenorea	65%
Pernah memperoleh informasi atau edukasi mengenai senam dismenorea	15%

Sumber: Data primer kegiatan, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, peserta memiliki usia 17 tahun dan usia menarke 10 tahun. Sebanyak 65% peserta memiliki riwayat dismenorea, sedangkan hanya 15% yang pernah memperoleh informasi atau edukasi mengenai senam dismenorea. Rendahnya proporsi peserta yang pernah memperoleh informasi menunjukkan perlunya edukasi mengenai cara nonfarmakologis untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi.

4. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Remaja Putri tentang Senam Dismenorea (n = 20)

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Pre-test	5	25	7	35	8	40	20	100
Post-test	15	75	5	25	0	0	20	100

Sumber: Data primer kegiatan, 2026.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada *pre-test*, kategori pengetahuan terbanyak adalah kurang, yaitu delapan peserta atau 40%. Sebanyak tujuh peserta atau 35% berada dalam kategori cukup, sedangkan lima peserta atau 25% berada dalam kategori baik.

Setelah diberikan edukasi, peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 15 orang atau 75%. Sebanyak lima peserta atau 25% berada dalam kategori cukup dan tidak terdapat peserta yang berada dalam kategori pengetahuan kurang. Ringkasan statistik deskriptif skor pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Edukasi

Pengukuran	N	Rata-rata	Median	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Pre-test	20	6,00	6,00	3	9	1,59
Post-test	20	8,40	9,00	6	10	1,27

Sumber: Data primer kegiatan, 2026.

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata pengetahuan sebelum edukasi adalah 6,00, dengan median 6,00, nilai minimum 3, nilai maksimum 9, dan simpangan baku 1,59. Setelah edukasi, nilai rata-rata meningkat menjadi 8,40, dengan median 9,00, nilai minimum 6, nilai maksimum 10, dan simpangan baku 1,27.

Secara deskriptif, nilai rata-rata pengetahuan meningkat sebesar 2,40 poin setelah kegiatan. Penurunan simpangan baku dari 1,59 menjadi 1,27 menunjukkan bahwa skor peserta pada *post-test* lebih seragam dibandingkan dengan skor pada *pre-test*. Namun, karena analisis yang digunakan hanya bersifat deskriptif dan instrumen belum diuji validitas serta reliabilitasnya, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas kegiatan secara statistik.

5. Hasil Monitoring

Pengamatan terhadap pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim pelaksana bersama petugas mitra. Pengamatan difokuskan pada partisipasi, antusiasme, pertanyaan yang diajukan, kemampuan peserta mengikuti demonstrasi gerakan, dan kesediaan peserta mempelajari kembali materi dari *leaflet*.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan, peserta menunjukkan keterlibatan dalam sesi penyampaian materi, demonstrasi, tanya jawab, dan praktik gerakan. Namun, pengamatan tersebut tidak menggunakan instrumen observasi terstruktur sehingga hasilnya hanya digunakan sebagai informasi pendukung.

Monitoring lanjutan setelah kegiatan belum dilakukan oleh tim pelaksana. Tindak lanjut diserahkan kepada petugas Posyandu Remaja Cinde untuk mendorong peserta mempraktikkan senam dismenorea secara mandiri dan memanfaatkan kembali materi edukasi yang telah diberikan.

6. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai senam dismenorea setelah mengikuti edukasi kesehatan. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 25% menjadi 75%, sedangkan proporsi peserta dengan kategori

pengetahuan kurang menurun dari 40% menjadi 0%. Nilai rata-rata pengetahuan juga meningkat dari 6,00 menjadi 8,40.

Secara deskriptif, hasil tersebut mengindikasikan adanya perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media *leaflet*. Namun, karena kegiatan tidak menggunakan kelompok pembanding dan instrumen belum diuji validitas serta reliabilitasnya, perubahan tersebut belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat dari edukasi yang diberikan.

Hasil kegiatan ini penting karena senam dismenorea merupakan salah satu bentuk penanganan nonfarmakologis berupa latihan peregangan ringan. Senam tersebut melibatkan peregangan otot perut, panggul, dan pinggang. Aktivitas fisik juga dapat merangsang tubuh menghasilkan endorfin yang berperan dalam menimbulkan rasa nyaman dan membantu mengurangi persepsi nyeri (Nuraeni, 2017; Putri et al., 2020).

Akhirunnisa (2022) melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah pelaksanaan senam, dengan nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi sebesar 7,12 dan setelah intervensi sebesar 4,07. Secara fisiologis, nyeri menstruasi berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus. Kontraksi yang kuat dapat menekan pembuluh darah dan mengurangi aliran darah ke jaringan uterus sehingga menimbulkan nyeri. Latihan yang membantu meregangkan otot dan meningkatkan relaksasi berpotensi membantu mengurangi keluhan tersebut.

Manfaat latihan fisik terhadap nyeri menstruasi juga dilaporkan dalam penelitian mengenai senam dismenorea (Puji, 2019; Djimbula et al., 2022) dan latihan lain, seperti *William's exercise* (Oktaviani & Lestari, 2017). Pengetahuan mengenai senam dismenorea penting agar remaja putri memiliki pilihan penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri ketika mengalami nyeri menstruasi.

Meskipun demikian, kegiatan ini hanya mengukur pengetahuan peserta dan belum mengukur perubahan intensitas nyeri menstruasi secara langsung. Kemampuan peserta mengikuti gerakan juga hanya diamati selama satu sesi demonstrasi. Oleh karena itu, hasil kegiatan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa peserta telah mampu melakukan senam secara mandiri dan konsisten atau bahwa senam telah menurunkan intensitas nyeri mereka.

Pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri menstruasi perlu dikaji lebih lanjut melalui program latihan yang dilakukan secara rutin, penggunaan instrumen pengukuran nyeri yang sesuai, serta pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Kepatuhan peserta terhadap frekuensi, durasi, dan ketepatan gerakan juga perlu dipantau.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta terbatas pada 20 remaja putri sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi populasi remaja secara lebih luas. Kedua, waktu kegiatan terbatas sehingga penyampaian materi dan praktik senam belum dapat dilakukan secara mendalam. Ketiga, evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* hanya menggambarkan perubahan pengetahuan segera setelah edukasi sehingga retensi pengetahuan jangka panjang belum diketahui. Keempat, instrumen pengetahuan belum melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Kelima, perubahan perilaku dan intensitas nyeri menstruasi belum diukur.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan mengenai senam dismenorea sebagai salah satu upaya untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi telah dilaksanakan pada 25 Juni 2026 di Posyandu Remaja Cinde, wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukaraya, Kabupaten Ogan Komering Ulu, dengan melibatkan 20 remaja putri. Edukasi dilaksanakan melalui ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media *leaflet*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara deskriptif. Proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 25% pada *pre-test* menjadi 75% pada *post-test*. Nilai rata-rata pengetahuan juga meningkat dari 6,00 menjadi 8,40, dengan median meningkat dari 6,00 menjadi 9,00 dan simpangan baku menurun dari 1,59 menjadi 1,27.

Hasil tersebut terbatas pada perubahan pengetahuan peserta. Karena kegiatan tidak menggunakan kelompok pembanding dan tidak mengukur intensitas nyeri menstruasi, hasil ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri menstruasi. UPTD Puskesmas Sukaraya serta pengelola dan kader Posyandu Remaja Cinde disarankan mengintegrasikan edukasi dan latihan senam dismenorea ke dalam agenda rutin bulanan Posyandu Remaja sebagai upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan. Remaja putri juga disarankan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dengan melakukan senam dismenorea secara rutin sesuai dengan gerakan yang telah diajarkan.

Kegiatan selanjutnya dapat dilengkapi dengan pendampingan gerakan senam secara berkala serta pengukuran intensitas nyeri menstruasi sebelum dan setelah program. Evaluasi tersebut diperlukan untuk mengetahui perubahan keluhan peserta secara lebih objektif.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Dalam proses penyusunan artikel ini, penulis menggunakan ChatGPT versi GPT-5.6 Luna, DeepL Translate, dan QuillBot sebagai perangkat AI generatif untuk membantu *brainstorming* ide, penyusunan kerangka artikel, penerjemahan bahasa, dan penyuntingan bahasa akademik. Penggunaan AI dilakukan untuk meningkatkan efisiensi proses penulisan dan membantu menyempurnakan penyajian ilmiah. AI tidak digunakan untuk menghasilkan atau memanipulasi data penelitian, menentukan hasil penelitian, maupun menggantikan proses analisis ilmiah. Penulis bertanggung jawab sepenuhnya atas keakuratan data, interpretasi, sitasi, isi, dan simpulan artikel.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Seluruh penulis menyatakan bahwa tidak terdapat kepentingan finansial maupun nonfinansial yang dapat menimbulkan konflik kepentingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, interpretasi hasil, penyusunan naskah, dan penerbitan artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Nama Penulis	Jenis Kontribusi
Lina Oktavia	Konseptualisasi, metodologi, investigasi, dan penulisan draf awal.
Siswanto Pabidang	Penyediaan sumber daya, supervisi, serta peninjauan dan penyuntingan naskah.
Novita Puspita Dewi	Validasi, supervisi, serta peninjauan dan penyuntingan naskah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola, kader, dan petugas Posyandu Remaja Cinde serta UPTD Puskesmas Sukaraya atas kesediaannya menjadi mitra dan atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh remaja putri yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKES Guna Bangsa Yogyakarta atas kesempatan dan dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young

women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health, 28*(8), 1161–1171. https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7615

Djimbula, N., Kristiarini, J. J., & Ananti, Y. (2022). Efektivitas senam dismenore dan musik klasik terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*(1), 288–296. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.754

Hermaniati, U., & Anggraini, N. (2023). Efektivitas senam dismenore dengan *massage effleurage* terhadap nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 9*(3), 171–177. https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1604

Ilham, M. A., Islamy, N., Nasution, S. H., & Sari, R. D. P. (2023). Gangguan siklus menstruasi pada remaja: *Literature review*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5*(1), 185–192. https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1385

Jamhariyah, Karnasih, I. G. A., & Casitadewi, D. A. D. (2021). *Effleurage massage* memberikan efek terhadap intensitas nyeri dismenorea primer. *Malang Journal of Midwifery, 3*(1), 12–19. https://doi.org/10.31290/majory.v3i1.2343

Kundarti, F. I., Titisari, I., & Andrianto, S. (2024). *Buku ajar patofisiologi dalam kasus kebidanan*. Unisma Press.

Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Majority, 5*(3), 79–84.

Lestari, M. A., Cahyaningrum, C., Sumarni, P., Agustin, S., & Fitri, N. (2021). Teknik yoga untuk nyeri haid pada remaja putri di Desa Sukapura. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan* (hlm. 174–179).

Nuraeni. (2017). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri: Studi di SMK 1 Tapango, Kecamatan Tapango, Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Bidan, 2*(1). https://doi.org/10.61720/jib.v2i1.22

Oktaviani, A. S., & Lestari, U. (2017). Efektivitas *William's exercise* dalam pengurangan nyeri haid (dismenore). *Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8*(1), 10–16.

Puji, I. A. (2019). *Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di SMUN Semarang*. http://eprints.undip.ac.id/9253/1/ARTIKELSKRIPSI234.pdf

Putri, I. N., Ningsih, L., Sumiati, S., Linda, L., & Marsofely, R. L. (2020). *Pengaruh senam dysmenorrhea terhadap nyeri haid remaja putri di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu* [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu]. http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/435

Roza, S. D., Bahri, S., Yolanda, S., Putri, A. E., Sari, A., Rahmadani, G., Sari, P., Ririn, Hasanlita, Olavia, N., Basri, F., Yanti, N., & Marnita, E. (2024). *Kesehatan reproduksi: Perspektif klinik dan sosial* (M. E. Ratia, Ed.). Kaizen Media Publishing.

Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan sikap penanganan dismenore. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan, 10*(1), 45–52. https://doi.org/10.36456/embrio.vol10.no1.a1498

Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh latihan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan. *Gorontalo Journal of Public Health, 3*(2), 71–79. https://doi.org/10.32662/gjph.v3i2.1176

Ulifah, L. R. N. (2023). *Efektivitas senam ringan dismenore kombinasi aromaterapi lemon terhadap penurunan tingkat nyeri haid di Posyandu Remaja Mertelu, Kecamatan Gedangsari, Gunungkidul* [Tugas akhir, Universitas Kusuma Husada Surakarta]. http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4053