



Peningkatan Pendidikan Kesehatan Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Cindai Alus Kabupaten Banjar Tahun 2026

Efi Kristiana^{1#}, Tri Tunggal², Suryanti³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

*e-mail: kristiana.efi2@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v4i3.232

Received : Agustus, 12th 2026 Accepted : September, 25th 2026 Published : September, 30th 2026

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat berdampak negatif pada aktivitas serta konsentrasi belajar mereka. Di Desa Cindai Alus, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, rendahnya literasi kesehatan dan kurangnya program edukasi terstruktur memicu keterbatasan pengetahuan remaja terkait penanganan nyeri haid, sehingga mereka kerap mengandalkan informasi yang kurang kredibel. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri melalui edukasi kesehatan reproduksi yang terintegrasi dengan penguatan posyandu remaja menggunakan media buku saku. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan (Mei–Juli 2026) dengan melibatkan 50 orang peserta remaja putri berusia 10–18 tahun. Evaluasi dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* melalui kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan yang signifikan; sebelum edukasi, 50% peserta berada dalam kategori pengetahuan kurang, sedangkan setelah intervensi, seluruh peserta berada pada kategori cukup dan baik, dengan proporsi pengetahuan baik meningkat drastis dari 16% menjadi 68%. Keberhasilan ini didukung penuh oleh perangkat desa, bidan, serta kader posyandu remaja. Program ini terbukti efektif dan layak untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja di tingkat komunitas.

Kata kunci: Dismenore, Edukasi Kesehatan, Buku Saku, Posyandu Remaja, Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health issues experienced by adolescent girls, negatively impacting their daily activities and learning concentration. In Cindai Alus Village, Martapura District, Banjar Regency, low health literacy and the absence of structured educational programs have led to limited knowledge regarding menstrual pain management, often forcing teenagers to rely on unverified information sources. This community service program aims to improve the knowledge of adolescent girls through reproductive health education integrated with the reinforcement of the youth posyandu (health post) using pocketbook media. The activity was conducted over three months (May–July 2026) involving 50 female adolescent participants aged 10–18 years. Evaluation was carried out using a pre-test and post-test questionnaire design. The results showed a significant improvement in knowledge levels; prior to the education, 50% of participants had poor knowledge, whereas post-intervention, all participants fell into the fair and good categories, with the proportion of good knowledge increasing dramatically from 16% to 68%. This success was strongly supported by village officials, midwives, and youth posyandu cadres. The program has proven to be effective and worthy of sustainable integration into adolescent reproductive health services at the community level.

Keywords: Dysmenorrhea, Health Education, Pocketbook, Adolescent Integrated Health Post, Adolescent Girl

A. PENDAHULUAN

Desa Cindai Alus terletak di Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Sebagai sebuah desa, berikut adalah gambaran umum mengenai Desa Cindai Alus. Populasi dan Masyarakat Desa ini memiliki populasi yang beragam dengan penduduk yang hidup sebagai petani, pedagang, pekerja kreatif, dan masyarakat yang beragam dalam hal suku, agama, dan budaya. Kemudian adapun Kehidupan sehari-hari masyarakat Desa Cindai Alus cenderung berkaitan erat dengan aktivitas pertanian, peternakan, kerajinan tangan, dan perdagangan lokal. Desa Cindai Alus memiliki fasilitas dan infrastruktur yang terdapat adanya fasilitas umum seperti sekolah, masjid, puskesmas, pasar tradisional, dan sarana transportasi ambulance.

Data pendidikan masyarakat menunjukkan masih cukup banyak penduduk berpendidikan rendah, yaitu tidak sekolah, tidak tamat SD, serta lulusan SD. Kondisi ini berpengaruh pada literasi kesehatan masyarakat, termasuk pemahaman kesehatan reproduksi remaja putri. Rendahnya tingkat pendidikan orang tua dan remaja berkontribusi terhadap keterbatasan pengetahuan tentang menstruasi dan penanganan dismenore. Hasil observasi awal di Desa Cindai Alus menunjukkan bahwa kegiatan posyandu remaja telah tersedia, namun partisipasi remaja masih rendah. Beberapa kader bahkan harus menjemput remaja ke rumah agar hadir pada kegiatan tersebut. Rendahnya partisipasi ini dipengaruhi oleh kesibukan orang tua sebagai petani sehingga pengawasan terhadap kesehatan remaja kurang optimal, serta belum adanya program edukasi kesehatan reproduksi yang terstruktur di tingkat desa. Dari sisi layanan kesehatan, keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi remaja masih menjadi persoalan. Remaja putri umumnya memperoleh informasi menstruasi dari teman sebaya atau media sosial, yang tidak selalu benar secara ilmiah. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kesalahpahaman tentang menstruasi, termasuk dalam menghadapi dismenore.

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri. Nyeri haid dapat menimbulkan gangguan aktivitas, penurunan konsentrasi belajar, serta penggunaan obat tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Angka kejadian dismenorea di Indonesia adalah 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama lima puluh tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala primer dismenorea biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil; gejala ini juga sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25 tahun, dan hingga 61% wanita yang belum menikah mengalaminya. (1)

Sebagian besar perempuan menjalani siklus menstruasi tanpa hambatan fisiologis yang berarti, sementara sebagian lainnya mengalami keluhan berupa dismenore. Kondisi ini dapat berupa sebagai kram serta nyeri pada area abdomen dan pinggang, yang kerap menjalar hingga ke bagian punggung bawah dan tungkai, baik sebelum maupun selama periode menstruasi berlangsung. (2)

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yakni terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya melibatkan pemberian analgesik serta obat antiinflamasi nonsteroid *Non-Steroid Anti-*

Inflammatory Drugs/NSAID), seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan piroksikam. Sementara itu, terapi non-farmakologis mencakup pemanfaatan bahan herbal tradisional seperti rimpang kunyi serta penggunaan aromaterapi. (3)

Hasil dari kajian awal dan koordinasi dengan mitra desa menunjukkan bahwa dismenore pada remaja putri menjadi salah satu masalah kesehatan remaja yang perlu diprioritaskan. Dari survei awal dan diskusi dengan kader serta perangkat desa, ditemukan beberapa permasalahan utama:

1. Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang dismenore, termasuk penyebab, cara penanganan, dan kapan harus mencari bantuan tenaga kesehatan.
2. Ketidakmampuan remaja melakukan perawatan diri saat dismenore, seperti penggunaan teknik non-farmakologis, pengaturan aktivitas, maupun pola makan.
3. Sistem dukungan remaja masih rendah, ditandai dengan kurangnya keterlibatan orang tua, rendahnya kehadiran remaja di posyandu remaja, serta terbatasnya edukasi kesehatan reproduksi di komunitas.

Masalah tersebut diperkuat oleh kondisi sosial desa yang mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani sehingga interaksi orang tua dan anak terbatas, serta kegiatan posyandu remaja yang belum optimal.

Permasalahan dismenore menjadi prioritas karena berdampak langsung pada kualitas hidup remaja, seperti gangguan aktivitas sekolah, menurunnya konsentrasi belajar, serta risiko penggunaan obat tanpa pengawasan. Oleh karena itu, bersama mitra desa disepakati bahwa masalah ini perlu diselesaikan melalui intervensi edukasi kesehatan reproduksi berbasis komunitas remaja. Permasalahan tersebut dipilih sebagai prioritas karena:

1. Berdampak langsung pada kualitas hidup dan aktivitas belajar remaja,
2. Berpotensi menimbulkan perilaku pengobatan yang tidak tepat,
3. Dapat ditangani melalui intervensi edukasi berbasis komunitas,
4. Serta sesuai dengan kebutuhan yang disampaikan oleh kader, perangkat desa

Berdasarkan kesepakatan antara tim pengusul dan mitra desa, penyelesaian masalah akan difokuskan melalui program edukasi kesehatan reproduksi remaja tentang dismenore yang terintegrasi dengan penguatan posyandu remaja dan dukungan keluarga. Program ini bertujuan meningkatkan pendidikan kesehatan penatalaksanaan dismenore pada remaja putri di Posyandu Remaja Cindai Alus.

B. METODE

Metode penerapan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas penyuluhan kesehatan terstruktur yang diintegrasikan dengan kegiatan Posyandu Remaja di Desa Cindai Alus, Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar. Program ini dilaksanakan selama tiga bulan, mulai dari Mei hingga Juli 2026, dengan melibatkan 50 orang peserta remaja putri. Pelaksanaannya dibagi ke dalam beberapa tahapan utama, meliputi tahap persiapan (koordinasi dengan mitra desa dan penyiapan materi), tahap pelaksanaan edukasi menggunakan media buku saku yang diberikan dalam dua kali pertemuan posyandu, serta tahap evaluasi kegiatan.

Cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan ini dilakukan secara deskriptif dan kuantitatif menggunakan instrumen berupa kuesioner sebanyak 20 pertanyaan. Pengukuran tingkat keberhasilan dinilai melalui tahapan *pre-test* yang dibagikan sebelum materi edukasi diberikan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta, serta *post-test* yang dilakukan pada pertemuan posyandu berikutnya setelah edukasi selesai. Tingkat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan Mei-Juli 2026 melalui tahapan persiapan, pemberian edukasi serta evaluasi. Peserta terdiri atas 50 remaja putri. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test*, *post-test* dengan menggunakan kuesioner. Dalam pelaksanaan *pre test* dilakukan sebelum diberikan materi edukasi dengan membagikan kuesioner dengan 20 pertanyaan. Setelah dilakukan pre test diberikan materi edukasi di pertemuan pertama, pada pertemuan ke dua posyandu bulan berikutnya diberikan kembali edukasi dismenorea dan setelah itu dilakukan *post test*.

Tabel 1. Gambaran Umum Peserta

Karakteristik Remaja	N	%
Umur		
10-13	27	54
14-16	16	32
17-18	7	14
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1 mengenai Gambaran Umum Peserta, dari total 50 responden remaja yang berpartisipasi, mayoritas berada pada kelompok usia 10 hingga 13 tahun, yaitu sebanyak 27 remaja (54%). Selanjutnya, responden dengan kelompok usia 14 hingga 16 tahun berjumlah 16 remaja (32%), dan proporsi paling sedikit terdapat pada kelompok usia 17 hingga 18 tahun, yaitu sebanyak 7 remaja (14%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Anak Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	8	16	34	68
Cukup	17	34	16	32
Kurang	25	50	0	0
Total	50	100	50	100

Sumber: Data Primer, 2026

Pengetahuan remaja meningkat dengan hasil sebelum diberikan edukasi terdapat 8 Anak memiliki pengetahuan baik (16%), 17 Anak memiliki pengetahuan cukup (34%) dan 25 Anak memiliki pengetahuan kurang (50%). Sesudah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan Anak, sebanyak 34 Anak memiliki pengetahuan baik (68%) 16 Anak memiliki pengetahuan cukup (32%). Program menghasilkan peningkatan pengetahuan, publikasi ilmiah, dan dokumentasi kegiatan. Pemberian materi edukasi dengan media buku saku sebagai intervensi dalam peningkatan Pendidikan Kesehatan Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Cindai Alus Kabupaten Banjar Tahun 2026. Setelah diberikan edukasi remaja memahami nyeri saat menstruasi atau dismenoreia yang masuk batas normal dan yang harus ke tenaga kesehatan, dan cara mengatasi dismenoreia tersebut khususnya non farmakologi. Program ini layak diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan reproduksi dengan dukungan petugas kesehatan dan kader posyandu remaja.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan remaja putri di Desa Cindai Alus mengenai dismenore setelah diberikan edukasi menggunakan media buku saku. Sebelum intervensi, sebagian besar remaja (50%) memiliki pengetahuan kategori kurang. Namun, pasca-edukasi, tidak ada lagi remaja yang berada pada kategori kurang, dan proporsi pengetahuan baik meningkat drastis dari 16% menjadi 68% (4)

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa penggunaan media pendukung seperti buku saku mampu mempermudah retensi informasi karena dapat dipelajari kembali secara mandiri kapan saja. Mengingat mayoritas peserta berada pada kelompok usia remaja awal (10-13 tahun, 54%), pendekatan visual dan ringkas dalam buku saku sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai siklus menstruasi, identifikasi nyeri haid yang fisiologis maupun patologis, serta penerapan teknik penanganan non-farmakologis. (4)

Kondisi awal di Desa Cindai Alus, di mana remaja cenderung mencari informasi dari sumber yang kurang kredibel seperti teman sebaya atau media sosial, merupakan faktor risiko utama terjadinya kesalahan penanganan nyeri haid. Pengetahuan yang rendah tentang dismenore berpotensi memicu perilaku pengobatan yang tidak tepat, termasuk penggunaan analgesik tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi terstruktur ini menjadi krusial sebagai upaya preventif. (5)

Dukungan dari kader posyandu remaja dan keluarga menjadi pilar penting dalam keberlanjutan program ini. Mengingat keterbatasan interaksi orang tua dan anak akibat kesibukan sebagai petani, integrasi program edukasi kesehatan reproduksi ke dalam kegiatan posyandu remaja terbukti menjadi strategi yang tepat untuk memfasilitasi akses informasi kesehatan yang valid bagi remaja putri. (6).



Gambar 1 dan 2. Foto bersama setelah kegiatan pertama dan kedua



Gambar 3 dan 4. Foto Kegiatan edukasi

D. KESIMPULAN

Intervensi edukasi menggunakan media buku saku terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri di Desa Cindai Alus mengenai penatalaksanaan dismenore. Sebelum edukasi, sebagian besar remaja (50%) memiliki pengetahuan kategori kurang, namun setelah edukasi tidak ada lagi yang berada pada kategori kurang dan persentase pengetahuan kategori baik meningkat drastis dari 16% menjadi 68%.

Mayoritas peserta merupakan remaja awal usia 10–13 tahun (54%), sehingga pendekatan visual dan ringkas melalui buku saku sangat membantu pemahaman mereka dalam membedakan nyeri haid normal dan patologis serta menerapkan teknik penanganan non-farmakologis. Kegiatan yang dilaksanakan selama tiga bulan (Mei–Juli 2026) ini berjalan lancar tanpa kendala berarti

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra desa, perangkat Desa Cindai Alus, bidan desa, serta kader posyandu remaja atas izin, pendampingan, dukungan, bantuan langsung dalam kegiatan pengabdian ini, serta kepada 50 orang remaja putri Desa Cindai Alus yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta edukasi dari awal hingga evaluasi kegiatan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Berliani H, Maries VR, Putri ARA. Midwifery Health Journal, Vol 9 (No 2) 2024. Midwifery Heal J [Internet]. 2024;9(2):139–44. Available from: <http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi>
- [2] Laila D, Batubara H, Nugraha DAP, Siregar R. Pengaruh Tingkat Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Nyeri Haid (Dismenore). 2026;7(2):657–62.
- [3] Dolang MW, Djarami J, Dusra E, Simanjuntak YF. Edukasi Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri. JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2023;7(1):23.
- [4] Rahmadani F, Astuti S. Pengaruh media buku saku terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang manajemen dismenore. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2024;13(1):45-52.
- [5] Putri AR, Hidayah N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku penanganan dismenore pada remaja putri: tinjauan literatur. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2025;16(2):112-120.
- [6] Sari DN, Pratama Y. Peran komunitas dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja di wilayah pedesaan. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan. 2023;9(3):201-208.
- [7] Bunga Tiara Carolin, d. (2023). Edukasi dan Pemberian Dark Chocolate sebagai Upaya untuk mengatasi nyeri Disminore pada remaja Putri. Jakarta: Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK).
- [8] Karunia Natalia Manafe, d. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore dan Penanganan Non Farmakologi di SMA N 3 Kupang. Kupang: Media Kesehatan Masyarakat Vol 3 No 3. 5.
- [9] Mariene W. Dolang, d. (2023). Edukasi Penanganan Disminore pada Remaja Putri. Maluku: JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) Vol.7. No.1.