

## Implementasi Pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri dalam Menurunkan Gejala Dysmenorhae Primer di SMP Al-Hidayah

### *Implementation of Health and Fitness Education for Adolescent Girls to Reduce Symptoms of Primary Dysmenorrhea at Al-Hidayah Junior High School*

Sri Handayani<sup>1</sup>; Rasumawati<sup>2</sup>; Endah Dian Marlina<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Politeknik Kesehatan Jakarta I, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Politeknik Kesehatan Jakarta III, Jakarta, Indonesia

Alamat : Jl. Wijaya Kusuma No.47-48, RT.8/RW.4, Pd. Labu, Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12450

Corresponding author: [handayani.edi30@gmail.com](mailto:handayani.edi30@gmail.com)<sup>1</sup>

---

#### Article History:

**Received:** Maret 31, 2024

**Accepted:** April 29, 2024

**Published:** Juni 30, 2024

**Keywords:** Primary Dysmenorrhea, Health Education, Adolescent Girls' Fitness

**Abstract:** Premenstrual syndrome is a set of physical, emotional, and behavioral symptoms that occur cyclically before menstruation, typically 1-14 days prior and disappear once menstruation begins. The COVID-19 pandemic can exacerbate this situation by increasing academic and social stress levels among adolescent girls. Through counseling and practical sessions, adolescents are provided with an understanding of the importance of reproductive health and physical skills to manage dysmenorrhea symptoms. This community service aims to reduce primary dysmenorrhea symptoms in adolescent girls at Al-Hidayah Middle School, South Jakarta, through the implementation of health and fitness education. The methods used include providing Health and Fitness Education with pre-tests and post-tests to measure their understanding of dysmenorrhea; teaching adolescents how to reduce menstrual pain through videos, guided by educators and accompanied by assistants; and conducting evaluations to ensure understanding and enhance their interest. The results showed an increase in knowledge and a reduction in PMS anxiety among the adolescent girls. In conclusion, this activity successfully improved adolescents' understanding of reproductive health, but further evaluation is needed to measure its long-term impact.

#### Abstrak

Sindrom pramenstruasi adalah kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul secara siklik sebelum menstruasi, biasanya 1-14 hari sebelumnya dan menghilang saat menstruasi dimulai. Pandemi COVID-19 dapat memperburuk situasi ini dengan meningkatkan tingkat stres akademik dan sosial pada remaja putri. Melalui penyuluhan dan praktikum, remaja diberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan reproduksi dan keterampilan fisik untuk mengelola gejala dismenorea. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi gejala dismenorea primer pada remaja putri di SMP Al-Hidayah, Jakarta Selatan, melalui edukasi kesehatan dan kebugaran. Metode yang dilakukan meliputi pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran dengan pretest dan post-test untuk mengukur pemahaman mereka tentang dismenorea; mengajarkan remaja cara mengurangi nyeri haid melalui video, dipandu oleh pendidik dan didampingi oleh pendamping; serta evaluasi untuk memastikan pemahaman dan meningkatkan minat mereka. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penurunan kecemasan PMS pada remaja putri. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi, namun evaluasi lanjutan diperlukan untuk mengukur dampak jangka panjangnya.

**Kata Kunci:** Dysmenorhae Primer, Edukasi Kesehatan, Kebugaran Remaja Putri

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan fisik pada remaja ditandai dengan terjadinya kematangan seksual yang ditandai dengan perubahan ciri-ciri seks primer dan seks sekunder. Perubahan ciri seks primer pada remaja putri yaitu dengan munculnya menstruasi pertama (menars) (Sadiq, 2013). Menstruasi yaitu salah satu ciri khas pubertas pada wanita dimana terjadi proses deskuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang keluar melalui vagina secara periodik dan siklik (Owen, 1975). Datangnya menstruasi akan menimbulkan reaksi positif maupun negatif bagi remaja putri terutama dalam menghadapi dan merasakan gejala sebelum menstruasi (premenstrual syndrome) (Antai, 2004). *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan sekumpulan keluhan dan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi pada usia wanita reproduksi yang muncul secara siklik dapat terjadi setiap waktu antara 1 - 14 hari (biasanya 7-10 hari) sebelum menstruasi dan menghilang ketika menstruasi dimulai (Deadman, 1995).

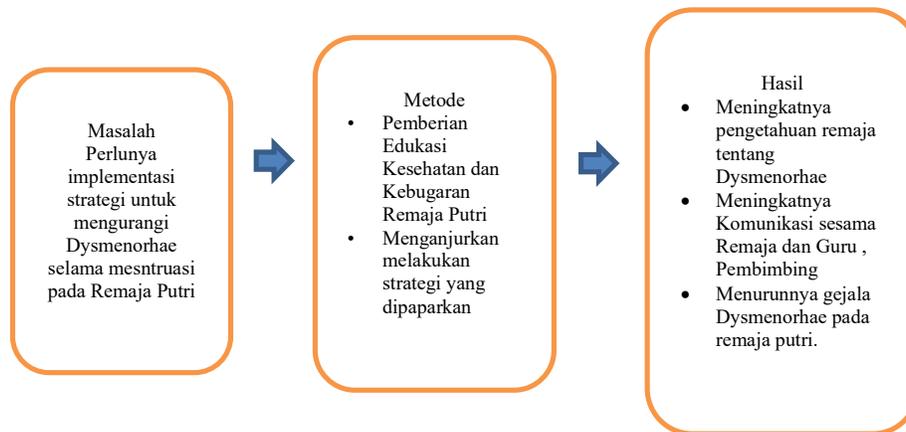
Pada tahun 2020, pandemi COVID-19 melanda seluruh dunia, menyebabkan banyak orang merasa cemas, takut, bahkan paranoid terhadap orang dengan gejala virus. Kecemasan ini memicu sulit tidur, sakit kepala, dan masalah fisik lainnya, menciptakan kondisi stres yang meluas.

"Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terus digencarkan untuk mengurangi penyebaran COVID-19," demikian disampaikan Presiden Joko Widodo. (Kompas, 6 Maret 2020). Kebijakan belajar, bekerja, dan beribadah dari rumah diambil untuk menangani penyebaran COVID-19 yang meningkat. Meskipun efektif dalam mengurangi risiko penularan, kebijakan ini juga membawa masalah baru, terutama bagi pelajar dan mahasiswa. Proses belajar daring dapat menimbulkan kelelahan dan kebosanan karena kurangnya interaksi langsung dengan guru dan teman sekelas, meningkatkan tingkat stres, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi tugas lapangan dan masalah keuangan. Dalam beberapa kasus, hal ini bahkan memaksa mahasiswa untuk mengambil cuti, meningkatkan risiko frustrasi dan stres.

Dampak dari gejala kecemasan yang dialami pada saat PMS yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik masalah akademik, pekerjaan, keluarga dan sosial. Keadaan ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah dalam hal prestasi di sekolah dan hubungan sosial dengan teman sebayanya atau gangguan aktivitas sehari-hari apabila PMS tersebut tidak tertangani dengan baik (Albertina, 2013). Keadaan ini diperparah dengan kondisi pandemik COVID-19 yang dapat menimbulkan stres akademik akibat belajar daring dan

tugas yang menumpuk.

Remaja putri memainkan peran penting dalam pembentukan masa depan bangsa. Perubahan cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih penulis untuk membantu remaja putri di Kota Jakarta Selatan meringankan gejala dismenorea dengan memberikan edukasi Kesehatan dan Kebugaran.



Berdasarkan analisis situasi di atas, maka Tim akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul: “Implementasi Pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri untuk menurunkan Gejala Dismenorea Primer Di SMP Al-Hidayah Wilayah Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur, Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2023”.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan remaja putri yang berada di sekolah wilayah Kota Jakarta Selatan, Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan 2 metode yaitu :

1. Remaja diberikan penyuluhan mengenai manfaat Pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri. Sebelum dilakukan penyuluhan remaja dilakukan *pretest* terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan remaja tentang Dysmenorhae. Pada akhir sesi remaja diberikan post test dengan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan.
2. Mengajarkan remaja tentang materi yang dapat menurunkan rasa nyeri pada saat haid dengan menggunakan media video, menganjurkan remaja untuk aktif mengikuti langkah

demikian Langkah pada Pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri. Peserta akan dipandu oleh 1/2 orang Pendidik dan setiap kelompok terdiri dari 10 orang akan di damping oleh pendamping dari Poltekkes Jakarta 1. Hal ini bertujuan untuk memastikan materi yang diberikan dipahami oleh remaja dengan benar sesuai dengan yang telah disampaikan. Peserta yang mengikuti penyuluhan adalah remaja yang bersedia bergabung di kelas remaja dan mengikuti semua kegiatan yang sudah disampaikan. Peserta akan dilakukan evaluasi yang dilakukan agar peserta berminat dan semangat mengikuti kegiatan Pemberian Edukasi Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri . Setiap peserta akan mendapatkan souvenir. Adapun skema metodologi pelaksanaan sebagai berikut:

### Gambar 1. skema metodologi pelaksanaan PKM

#### Lokasi dan Waktu Pengabdian Kepada Masyarakat

Lokasi dan waktu pelaksanaan program kemitraan masyarakat setiap tahapan diuraikan pada tabel dibawah ini :

No	Kegiatan	Sasaran	Waktu	Lokasi	Prosedur	Capaian	Alat yang digunakan	Kendala	Penilaian keberhasilan
1	Persiapan: penyusunan proposal kegiatan	Siswi SMP Al-Hidayah	Januari - 4 Februari 2023	Poltekkes Kemenkes Jakarta I	1) Meminta persetujuan Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta I	Persetujuan dari Direktur		Tidak ada	Sudah terlaksana sesuai dengan rencana kegiatan
			9 Maret 2023 23 Maret 2023	SMP Al-Hidayah	2) Melakukan peninjauan ke SMP Al-Hidayah <ul style="list-style-type: none"> <li>Pertemuan dengan Kepala Sekolah dan guru yang bertanggung jawab terhadap kesiswaan</li> <li>Sosialisasi oleh Tim Pengabdian tentang tujuan kegiatan PkM</li> <li>Penetapan peserta PkM</li> </ul>	Kepala Sekolah, Guru dan TU SMP Al-Hidayah			
			April - Mei 2023	Poltekkes Kemenkes Jakarta I	3) Persiapan kegiatan, bahan dan materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Leaflet dan Video Yoga for Teens			
2	Pelaksanaan Kegiatan	Siswi SMP Al-Hidayah	20 Juni 2023	SMP Al-Hidayah	1) Registrasi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Al-Hidayah 2) Pembukaan sebelum dilakukan kegiatan oleh Kepala Sekolah dan Guru SMP Al-Hidayah 3) Melakukan Pretest kegiatan sebelum dilakukan kelas. 4) Implementasi pemberian edukasi Kesehatan dan	Target 40 orang siswi yang akan mendapatkan edukasi.	Ruangan Kelas SMP Al-Hidayah Laptop dan Proyektor Leaflet Kesehatan dan Kebugaran Remaja Putri Video Yoga for Teens		Sudah terlaksana sesuai dengan rencana kegiatan

					kebugaran remaja putri oleh tim pengabdian masyarakat.				
					5) Praktikum Yoga for teens oleh siswi SMP Al-Hidayah				

**HASIL**

dilaksa  
bahan l  
bahan p  
edukas  
kegiatan.



g telah  
siapan  
o dan  
materi  
valuasi



**Gambar 2. Kegiatan Implementasi Kelas Remaja Putri**

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa gambaran karakteristik Remaja Putri di SMK Al-Hidayah dan peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan Kelas Remaja Putri. Peningkatan perilaku tersebut dalam bentuk penurunan gejala *premenstrual*

*syndrome* pada remaja putri

**Tabel 1.**  
Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur, Umur Menarch, Siklus Menstruasi, Berat Badan dan Tinggi Badan

Variabel	Kelompok Intervensi		
	Mean	Min-Max	SD
Umur	14,13	13-16	0,973
Umur Menarch	11,57	9-14	1,278
Siklus Menstruasi	30,33	28-35	6,177
BB	50,13	35-71	9,723
TB	156,77	140-172	7,074
Indeks Masa Tubuh	20,43	14-30	3.540

Pada table 1 dapat disimpulkan bahwa rerata umur remaja putri pada yaitu 14 tahun dan usia minimal 13 tahun dan usia maksimal 17 tahun. Rerata umur menarch remaja putri pada adalah 11 tahun dengan minimal 9 tahun dan maksimal 14 tahun. Rerata siklus menstruasi remaja putri adalah 30 hari dengan minimal 28 hari dan maksimal 35hari. Rerata berat badan rremaja putri adalah 50 kg dan minimal berat badan 35 kg dan maksimal 71 kg. Rerata Tinggi Badan remaja putri adalah 156 cm dengan minimal Tinggi Badan 140 cm dan maksimal 172 cm. Rerata IMT remaja putri adalah 20 dengan minimal IMT 14 dan maksimal 30.

**Tabel 2.**  
Perubahan Perilaku Remaja Putri dalam bentuk Penurunan Kecemasan PMS setelah diberikan Kelas Remaja Putri

Kecemasan PMS	Mean	SD	Nilai P
Sebelum diberi Kelas Remaja Putri	23,77	2,063	0,000
Sesudah diberi Kelas Remaja Putri	17,83	0,834	

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai tersebut karena nilai  $p < 0,005$  dapat disimpulkan bahwa Kelas Remaja Putri berpengaruh terhadap penurunan kecemasan PMS.

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kejadian kecemasan PMS pada remaja putri secara bermakna lebih rendah. Penelitian Khodakarami et al. yang bertujuan untuk menyelidiki pengaruh konseling kelompok terhadap keparahan sindrom pramenstruasi di kalangan siswi SMA di Hamedan menemukan efek positif dari pelatihan. (Khodakarami, 2017) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbarzadeh et al. (2018) Zheng et al. (2015) dan Li et al. (2015) juga konsisten dengan penelitian ini. Menurut laporan Organisasi Kesehatan

Dunia, di negara berkembang terjadi perubahan cepat yang diamati dalam perilaku sosial, masalah ekonomi dan gangguan PMS meningkat. Temuan penelitian ini mengidentifikasi pentingnya karakteristik psikologis dan efek interaktifnya terhadap munculnya perilaku berisiko tinggi pada remaja dan menunjukkan perlunya penilaian dan intervensi yang efektif dalam menghilangkan indikator negatif kesehatan mental dan mendorong indikator positif kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelas pelatihan efektif dalam mengurangi keparahan depresi pada remaja putri. Parker dkk. (2016) dan de Jonge-Heesen dkk. (2016) juga menemukan bahwa intervensi psikologis dan pelatihan sederhana mengurangi gejala depresi. Di antara keterbatasan penelitian ini belum lagi banyak faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan PMS pada sebagian besar penelitian yang dianggap sebagai pengganggu untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi pengurangan kecemasan PMS yang diinginkan. Menurut hasil penelitian ini, disarankan agar sekolah, masyarakat, dan tenaga kesehatan dapat bekerja sama untuk pencegahan dan pengobatan gangguan mental, pertumbuhan emosional, dan pencegahan perilaku abnormal pada anak perempuan dan gangguan kecemasan selama PMS.

## **KESIMPULAN**

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti agenda kegiatan implementasi pemberian edukasi Kesehatan dan kebugaran Remaja Putri di SMP Al-Hidayah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Al-Hidayah yang telah dilaksanakan dapat dilihat dalam lampiran *logbook*. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang menstruasi dan dysmenorhoe.

Sedangkan kegiatan yang belum dilaksanakan adalah kegiatan post test dan evaluasi dari implementasi pemberian edukasi Kesehatan dan kebugaran Remaja Putri untuk mengetahui peningkatan pemahaman remaja putri tentang Dysmenorhae.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Albertina A. Tingkat kecemasan pada mahasiswi yang mengalami sindrom premenstruasi. Bandung Universitas Advent Indonesia. 2013.
- Campagne DM, Campagne G. The premenstrual syndrome revisited. *European Journal of obstetrics & Gynecology and reproductive biology*. 2007;130(1):4-17.
- Ford O, Lethaby A, Roberts H, Mol BWJ. Progesterone for premenstrual syndrome. *The Cochrane Library*. 2012.

- Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating. *British journal of medical psychology*. 1959;32(1):50-5.
- Kumalasari I, Andhyantoro I. *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
- Merdikawati A, Wihastuti TA, Yuliatun L. Aromaterapi bunga lavender dengan tingkat kecemasan remaja putri saat premenstrual syndrome. *Jurnal keperawatan fakultas kedokteran universitas brawijaya*. 2012;3(2):133 - 40.
- Nagar S, Aimol KR. Knowledge of adolescent girls regarding menstruation in tribal areas of Meghalaya. *Stud Tribes Tribals*. 2010;8(1):27-30.
- Ricka W. Hubungan tingkat kecemasan dengan sindroma pramenstruasi pada siswi smp negeri 4 surakarta.
- Sadiq MA, Salih AA. Knowledge and practice of adolescent females about menstruation in Baghdad. *J Gen Pract*. 2013;2(138):2.
- Sheila LV. *Buku ajar keperawatan Jiwa*. Alih bahasa: Renata, K Jakarta: EGC. 2008.
- Shectman Z, et al. Does self-disclosure in friendship increase following group counseling/therapy? A different case for boys and girls. *Journal Sex Roles*. 1996;1-2(35):123-130
- Suparman E. *Premenstrual syndrome*. Jakarta: EGC. 2012.