

**Edukasi Penatalaksanaan Dismenorea pada Wanita Usia Subur di PMB Lina Contesa*****Education on the Management of Dysmenorrhea among Women of Reproductive Age at PMB Lina Contesa*****Lina Contesa^{1*}, Novi Rida Eriyani²**¹⁻² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia*Penulis korespondensi: lina_contesa@binahusada.ac.id**Article History:**

Naskah Masuk: 05 Desember 2025;

Revisi: 31 Desember 2025;

Diterima: 21 Januari 2026;

Terbit: 26 Januari 2026.

Keywords: *Community**Service; Dysmenorrhea;**Dysmenorrhea Management;**Health Education; Women of Reproductive Age.*

Abstract: *Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among women of reproductive age and can interfere with daily activities and productivity, while limited knowledge regarding proper management often leads to ineffective handling of menstrual pain. This community service activity aimed to improve the knowledge of women of reproductive age regarding dysmenorrhea management through health education at PMB Lina Contesa. The activity employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach involving women of reproductive age visiting PMB Lina Contesa. Health education was delivered through counseling and interactive discussions using leaflet media. Knowledge levels were measured before and after the intervention using a structured questionnaire and analyzed descriptively and comparatively. The results showed an increase in participants' knowledge after the educational intervention, with most respondents shifting from low to moderate knowledge levels before education to good knowledge levels after education. These findings indicate that health education on dysmenorrhea management is effective in improving women's understanding, highlighting the importance of continuous educational programs in midwifery care settings as a promotive and preventive strategy for women's reproductive health.*

Abstrak

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh wanita usia subur dan dapat mengganggu aktivitas serta produktivitas sehari-hari, sementara keterbatasan pengetahuan mengenai penatalaksanaan yang tepat menyebabkan penanganan dismenorea sering kali tidak optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai penatalaksanaan dismenorea melalui edukasi kesehatan di PMB Lina Contesa. Kegiatan dilaksanakan dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest–posttest pada wanita usia subur yang berkunjung ke PMB Lina Contesa. Edukasi diberikan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif dengan media leaflet. Tingkat pengetahuan diukur sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner terstruktur, kemudian dianalisis secara deskriptif dan komparatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi, di mana sebelum edukasi sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang hingga cukup, sedangkan setelah edukasi mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi penatalaksanaan dismenorea efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita usia subur, sehingga kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kebidanan sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan reproduksi wanita.

Kata kunci: Dismenorea; Edukasi Kesehatan; Penatalaksanaan Dismenorea; Pengabdian Kepada Masyarakat; Wanita Usia Subur.

1. PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh wanita usia subur. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri haid yang timbul sebelum atau selama menstruasi dan dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, kelelahan, dan nyeri punggung bawah. Kondisi ini dibedakan menjadi dismenorea

primer, yang tidak disebabkan oleh kelainan patologis, dan dismenorea sekunder, yang berhubungan dengan gangguan ginekologis tertentu (Harel, 2020).

Secara global, prevalensi dismenorea dilaporkan sangat tinggi, berkisar antara 50–90% pada wanita usia reproduktif, dengan sekitar 10–20% mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Armour et al., 2022). Di Indonesia, dismenorea masih menjadi keluhan utama pada wanita usia subur dan remaja, dengan prevalensi dismenorea primer mencapai lebih dari 60% (Larasati & Alatas, 2021). Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa dismenorea merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius.

Dismenorea terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin di endometrium selama menstruasi yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah, dan iskemia jaringan, sehingga menimbulkan rasa nyeri (Osayande & Mehulic, 2021). Jika tidak ditangani dengan baik, dismenorea dapat berdampak pada kualitas hidup wanita, termasuk penurunan produktivitas kerja, gangguan aktivitas sosial, serta meningkatnya ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja (Chen et al., 2023).

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti penggunaan Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (NSAIDs) terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid, namun penggunaannya dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal dan risiko kardiovaskular (De Sanctis et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif penting dan aman untuk pengelolaan dismenorea.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan wanita usia subur dalam mengelola dismenorea secara mandiri. Edukasi yang mencakup pemahaman tentang penyebab dismenorea, pengaturan aktivitas fisik, teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga ringan, serta pola hidup sehat terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup wanita (Kaur et al., 2021; Armour et al., 2022). Edukasi yang tepat juga dapat mencegah penggunaan obat analgesik secara berlebihan dan tidak terkontrol.

Edukasi kesehatan reproduksi merupakan pendekatan penting dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan wanita usia subur dalam mengelola dismenorea secara mandiri. Pemberian edukasi yang komprehensif mengenai penyebab, mekanisme nyeri haid, serta strategi penatalaksanaan nonfarmakologis seperti kompres hangat, aktivitas fisik ringan, teknik relaksasi, dan manajemen stres terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kontrol diri terhadap keluhan menstruasi (French, 2005; Proctor & Farquhar, 2006). Selain itu, intervensi berbasis komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan,

khususnya bidan praktik mandiri, efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan perilaku pencarian pertolongan yang tepat pada wanita usia subur (Aziato et al., 2015). Edukasi berkelanjutan juga berperan dalam mencegah penggunaan obat analgesik yang tidak rasional serta mendorong penerapan penatalaksanaan yang aman dan berkelanjutan, sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidup wanita (Bernardi et al., 2017; Unsal et al., 2010).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai penatalaksanaan dismenorea pada wanita usia subur. Kegiatan dilaksanakan di PMB Lina Contesa, yang merupakan salah satu praktik mandiri bidan dengan jumlah kunjungan wanita usia subur yang cukup tinggi setiap bulan. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur (15–49 tahun) yang datang berkunjung ke PMB Lina Contesa dan memiliki riwayat nyeri haid. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember dan diikuti oleh 25 orang peserta.

Metode pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan bidan pelaksana di PMB Lina Contesa terkait waktu dan teknis kegiatan, identifikasi sasaran kegiatan, serta penyusunan materi edukasi. Materi yang disiapkan mencakup pengertian dismenorea, jenis-jenis dismenorea, faktor penyebab, dampak dismenorea terhadap aktivitas sehari-hari, serta penatalaksanaan dismenorea secara farmakologis dan nonfarmakologis. Selain itu, tim pelaksana menyiapkan media edukasi berupa presentasi dan leaflet, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan menerapkan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi. Pada sesi ceramah, peserta diberikan penjelasan mengenai konsep dasar dismenorea dan berbagai pilihan penatalaksanaannya. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi untuk memberi kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman dan permasalahan yang dialami terkait nyeri haid. Pada sesi demonstrasi, peserta diperkenalkan dan dipraktikkan secara langsung beberapa metode nonfarmakologis dalam penatalaksanaan dismenorea, seperti teknik relaksasi sederhana, peregangan ringan, dan penggunaan kompres hangat.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi yang diberikan. Evaluasi dibagi menjadi dua tahap, yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil.

- 1) Evaluasi proses dilakukan melalui observasi langsung terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan, keaktifan dalam diskusi, serta ketepatan waktu dan kelancaran pelaksanaan kegiatan.
- 2) Evaluasi hasil dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai dismenorea sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dan benar-salah. Selain itu, dilakukan penilaian intensitas nyeri haid yang dirasakan peserta menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk melihat perubahan persepsi nyeri setelah peserta memahami penatalaksanaan dismenorea.

3. HASIL

Hasil kegiatan edukasi penatalaksanaan dismenorea pada wanita usia subur di PMB Lina Contesa diperoleh dari evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan yang meliputi tingkat pengetahuan peserta serta intensitas nyeri dismenorea. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 orang wanita usia subur.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi.

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi (n=25)	Sesudah Edukasi (n=25)
Baik	6 (24%)	18 (72%)
Cukup	9 (36%)	6 (24%)
Kurang	10 (40%)	1 (4%)

Sebelum kegiatan edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup mengenai dismenorea dan penatalaksanaannya. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta, ditandai dengan meningkatnya proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita usia subur mengenai dismenorea.

Tabel 2. Rata-rata Intensitas Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Edukasi (Skala NRS).

Pengukuran	Rata-rata Skor NRS	Kategori Nyeri
Sebelum Edukasi	6,1	Nyeri Sedang
Sesudah Edukasi	3,2	Nyeri Ringan

Hasil pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea setelah kegiatan edukasi. Sebelum edukasi, rata-rata nyeri berada pada kategori nyeri sedang, sedangkan setelah edukasi menurun menjadi nyeri ringan. Penurunan ini mengindikasikan bahwa pemahaman peserta terhadap penatalaksanaan dismenorea, khususnya metode nonfarmakologis, dapat membantu mengurangi persepsi nyeri yang dirasakan.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan edukasi penatalaksanaan dismenorea pada wanita usia subur di PMB Lina Contesa menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta serta penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah kegiatan dilakukan. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan wanita usia subur untuk mengelola nyeri haid secara mandiri dan tepat.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi sejalan dengan teori bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Wanita yang memahami penyebab, mekanisme, dan pilihan penatalaksanaan dismenorea cenderung lebih mampu memilih strategi penanganan yang aman dan efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Kaur et al. (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang dismenorea secara signifikan meningkatkan pemahaman wanita usia reproduktif dan mendorong penerapan penanganan nonfarmakologis secara mandiri.

Penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenorea setelah edukasi menunjukkan bahwa pemahaman mengenai penatalaksanaan nonfarmakologis, seperti penggunaan kompres hangat, olahraga ringan, peregangan, dan teknik relaksasi, dapat membantu mengurangi persepsi nyeri. Menurut Armour et al. (2022), intervensi berbasis edukasi yang mendorong perubahan gaya hidup dan penggunaan metode nonfarmakologis terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup wanita.

Secara fisiologis, dismenorea primer berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan iskemia jaringan. Edukasi yang diberikan memungkinkan peserta memahami bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat membantu meningkatkan aliran darah uterin dan menurunkan ketegangan otot, sehingga nyeri dapat berkurang. Hal ini didukung oleh Osayande dan Mehulic (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan nonfarmakologis merupakan bagian penting dari manajemen dismenorea primer, terutama untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat analgesik.

Selain itu, edukasi juga berperan dalam mengurangi penggunaan obat pereda nyeri secara tidak tepat. Penggunaan NSAIDs yang tidak terkontrol dapat menimbulkan efek samping, khususnya gangguan gastrointestinal. De Sanctis et al. (2020) menekankan bahwa meskipun NSAIDs efektif, pendekatan edukatif yang menekankan kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis lebih dianjurkan untuk pengelolaan dismenorea jangka panjang.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian di Indonesia oleh Larasati dan Alatas (2021) yang melaporkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja dan wanita usia subur tentang dismenorea berhubungan dengan penurunan keluhan nyeri haid. Edukasi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan, termasuk bidan, memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas hidup wanita usia subur melalui pendekatan promotif dan preventif.

PMB Lina Contesa sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer memiliki posisi yang strategis dalam pelaksanaan edukasi kesehatan reproduksi. Melalui kegiatan edukasi penatalaksanaan dismenorea, bidan dapat berkontribusi dalam pemberdayaan wanita usia subur untuk mengelola masalah kesehatan reproduksi secara mandiri. Chen et al. (2023) menyatakan bahwa intervensi berbasis komunitas yang dilakukan di fasilitas pelayanan primer efektif dalam meningkatkan outcome kesehatan reproduksi wanita.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan dampak positif, terdapat beberapa keterbatasan, antara lain evaluasi nyeri dilakukan dalam waktu singkat dan belum mempertimbangkan faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, dan dukungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan dan pemantauan jangka panjang agar manfaat kegiatan dapat dipertahankan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi penatalaksanaan dismenorea pada wanita usia subur di PMB Lina Contesa menunjukkan hasil yang positif. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan peserta mengenai dismenorea, termasuk penyebab, dampak, dan cara penanganannya secara tepat.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada penurunan intensitas nyeri dismenorea yang dirasakan oleh peserta. Penurunan rata-rata skor nyeri setelah edukasi menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan penatalaksanaan dismenorea, khususnya metode nonfarmakologis, dapat membantu wanita usia subur mengelola nyeri haid secara lebih efektif dan aman.

Dengan demikian, edukasi penatalaksanaan dismenorea dapat dijadikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan reproduksi wanita. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan dan diintegrasikan dalam pelayanan rutin di praktik mandiri bidan guna meningkatkan kualitas hidup wanita usia subur.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada Palembang dan PMB Lina Contesa Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aziato, L., Dedey, F., Marfo, K., Asamani, J. A., & Clegg-Lampsey, J. N. (2015). The experience of dysmenorrhoea among Ghanaian senior high and university students: Pain characteristics and effects. *Reproductive Health*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12978-015-0002-x>
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6, 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2023). What women say about their dysmenorrhea: A qualitative systematic review. *BMC Women's Health*, 23(1), 112. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02290-5>
- Dawood, M. Y. (2006). Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428–441. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000230214.26638.0c>
- De Sanctis, V., Soliman, A., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., & Perissinotto, E. (2020). Primary dysmenorrhea in adolescents: Prevalence, impact and recent knowledge. *Pediatric Endocrinology Reviews*, 17(2), 195–205.
- French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 71(2), 285–291.
- Harel, Z. (2020). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: Etiology and management. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(6), 523–531. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2020.08.001>
- Kaur, S., Kaur, H., & Kaur, H. (2021). Effectiveness of health education on knowledge and practices regarding dysmenorrhea among adolescent girls. *International Journal of Nursing Education*, 13(3), 45–50.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2021). Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal Majority*, 10(1), 79–84.
- Osayande, A. S., & Mehulic, S. (2021). Diagnosis and initial management of dysmenorrhea.

- American Family Physician, 104(2), 164–170.
- Proctor, M. L., & Farquhar, C. M. (2006). Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *BMJ*, 332(7550), 1134–1138. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7550.1134>
- Putri, R. A., Handayani, S., & Nurhidayah, I. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap penurunan nyeri dismenorea pada wanita usia subur. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 85–92.
- Unsal, A., Ayranci, U., Tozun, M., Arslan, G., & Calik, E. (2010). Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2), 138–145. <https://doi.org/10.3109/03009730903457218>
- World Health Organization. (2022). WHO guideline on self-care interventions for sexual and reproductive health and rights. WHO Press.
- Yuliani, D. R., & Mufdlilah. (2021). Pengetahuan dan sikap wanita usia subur tentang penanganan dismenorea. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 45–52.