



Poster Media Program Promosi Kesehatan Pencegahan Dismenore dengan Pola Makan Anti Inflamasi Berbasis Penyembuhan Melalui Nutrisi

Health Promotion Program Media Poster on Dysmenorrhea Prevention with an Anti-Inflammatory Diet Based on Healing Through Nutrition

Jusni^{1*}, Andi Ismi Aprilianti², Reski Ananda³, Sri Wahyuni³, Kurniati Akhfar⁵

¹⁻⁴Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

⁵Program Studi Kebidanan, Akademi Kebidanan Mega Buana, Indonesia

*Penulis korespondensi: unhy.ijazn@gmail.com¹

Article History:

Naskah Masuk: 18 November 2025;

Revisi: 20 Desember 2025;

Diterima: 24 Januari 2026;

Terbit: 07 Februari 2026

Keywords: Dysmenorrhea; Health Promotion; Inflammation; Poster; Teenagers

Abstract: Adolescent reproductive health is an important aspect that requires special attention, especially regarding the problem of dysmenorrhea or menstrual pain. Dysmenorrhea is often considered normal, even though it can reduce the quality of life and disrupt the learning activities of young women. One factor that influences dysmenorrhea is nutritional status and diet. This community service activity aims to increase the knowledge of young women about preventing dysmenorrhea through health promotion using posters with an anti-inflammatory diet approach based on "Healing Through Nutrition". The activity was carried out at the UPT SMA 9 Bulukumba on May 6, 2025, targeting 20 young women. The activity method included the planning, preparation, implementation, and evaluation stages, with a pre-test and post-test to assess the level of knowledge of participants. The results showed a significant increase in adolescent knowledge about preventing dysmenorrhea. Before the activity, 50% of respondents had poor knowledge, 40% had sufficient knowledge, and only 10% had good knowledge. After the intervention, 80% of respondents had good knowledge and 20% had sufficient knowledge, with no category of poor. These results indicate that poster media is effective in increasing adolescents' knowledge about dysmenorrhea and the importance of an anti-inflammatory diet as a non-pharmacological effort to prevent it.

Abstrak

Kesehatan reproduksi remaja merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian khusus, terutama terkait masalah dismenore atau nyeri menstruasi. Dismenore sering dianggap hal yang wajar, padahal dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu aktivitas belajar remaja putri. Salah satu faktor yang memengaruhi dismenore adalah status gizi dan pola makan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan dismenore melalui promosi kesehatan menggunakan media poster dengan pendekatan diet anti inflamasi berbasis "Healing Through Nutrition". Kegiatan dilaksanakan di UPT SMA 9 Bulukumba pada tanggal 6 Mei 2025 dengan sasaran 20 remaja putri. Metode kegiatan meliputi tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan pelaksanaan pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan remaja mengenai pencegahan dismenore. Sebelum kegiatan, 50% responden memiliki pengetahuan kurang, 40% cukup, dan hanya 10% baik. Setelah intervensi, 80% responden memiliki pengetahuan baik dan 20% cukup, tanpa kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore dan pentingnya diet anti inflamasi sebagai upaya nonfarmakologis dalam pencegahannya.

Kata Kunci: Dismenore; Inflamasi; Poster; Promosi Kesehatan; Remaja

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian lebih, mengingat remaja cenderung mengalami masalah, diantaranya masalah saat menstruasi, salah satu gangguan yang sering dialami remaja saat menstruasi adalah dismenorea. Dismenore adalah nyeri yang dialami selama menstruasi ditandai dengan dengan kram perut bagian bawah yang bisa menyebar ke punggung atau paha, yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan, yang merangsang kontraksi otot rahim (Jusni 2022; Ni Made Widyanti, Ni Komang Ayu Resiyanti 2021). Namun, Dismenorea sering dianggap remeh, padahal dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas belajar, hingga berdampak negatif pada produktivitas remaja putri (Ghina Tsamara, Widi Raharjo 2020).

Secara global, prevalensi dismenorea sangat tinggi, mencapai 90% pada remaja putri, dengan 10–20% di antaranya mengalami nyeri berat yang mengganggu aktivitas (Widyanti, N. M., Resiyanti, N. K. A., & Prihatiningsih 2021). Di berbagai negara, angka prevalensi berkisar antara 41%–91,5% di Amerika Serikat, 84,1% di Italia, dan 62,4% di Meksiko (Fahmiah, Huzaimah, and Hannan 2022). Di Indonesia, sekitar 64,25% remaja putri mengalami dismenorea, dengan 54,89% di antaranya mengalami dismenorea primer (Widyanti, N. M., Resiyanti, N. K. A., & Prihatiningsih 2021). Sedangkan hasil penelitian di Kabupaten Bulukumba kejadian dismenorea mencapai 54,2% pada mahasiswi dengan indeks massa tubuh (IMT) tidak normal (Jusni et al. 2022).

Beberapa faktor berperan dalam terjadinya dismenorea, di antaranya status gizi dan pola makan. Status gizi yang tidak normal, baik *underweight* maupun obesitas, diketahui meningkatkan risiko dismenorea (Khalida Itriyevea 2020). Selain itu, pola makan yang tidak teratur, rendah serat, dan tinggi kalori turut memperburuk kondisi ini (Taheri et al. 2020). Serta pengetahuan remaja tentang dismenorea dan penanganannya masih tergolong rendah, berdasarkan hasil penelitian (Ambarwati 2022) dan pengetahuan tentang dismenorea mayoritas pada pengetahuan cukup dan perilaku penanganan dismenore mayoritas pada perilaku kurang. Sehingga perlu adanya program promosi kesehatan mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang pencegahan dismenorea untuk remaja putri dan orang tua, yang dilakukan di sekolah maupun lingkungan.

Promosi kesehatan dapat dilakukan di antaranya dengan menggunakan media. Media yang banyak digunakan untuk mempromosikan, mensosialisasikan kesehatan adalah poster. Poster adalah media gambar yang meng-kombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan katakata untuk dapat menarik perhatian dan mengkomunikasikan pesan secara singkat. (Sri et al. 2024). Berdasarkan hasil penelitian (Sumartono and Hani Astuti 2020), bahwa poster

efektif digunakan sebagai media komunikasi kesehatan karena tampilan fisiknya menarik, dibuat dengan menggunakan warna dan isi pesannya bermanfaat bagi pembacanya.

Salah satu pendekatan yang potensial adalah diet anti-inflamasi, karena pola makan ini menekankan konsumsi makanan yang dapat menekan peradangan dan terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri haid. Penelitian ini konsisten dengan temuan (Kartal and Akyuz 2018) yang melaporkan bahwa diet tinggi buah, sayuran, dan omega-3 secara signifikan menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer. Pola makan sehat berkontribusi dalam menekan produksi prostaglandin sehingga mengurangi kontraksi uterus berlebih.

Berdasarkan data awal di UPT SMA 9 Bulukumba, dari 86 siswi kelas X yang mengalami menstruasi, mayoritas melaporkan keluhan dismenorea. Namun, sebagian besar belum memahami cara penanganan nyeri haid baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Selain itu, sekitar 40% siswi yang disurvei memiliki IMT tidak normal, yang berpotensi meningkatkan risiko dismenorea. Wawancara dengan tenaga pendidik juga menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai penanganan dismenorea belum pernah dilakukan di sekolah tersebut. Kondisi ini berpotensi mengganggu proses pembelajaran dan produktivitas siswi.

Melihat tingginya angka kejadian dismenorea serta dampaknya terhadap kualitas hidup remaja putri dan kurangnya pengetahuan remaja tentang dismenorea dan penanganannya, maka Program Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea Dengan Diet Anti Inflamasi Berbasis Healing Thought Nutrition, Melalui kegiatan ini, diharapkan tidak hanya pengetahuan tentang dismenorea yang meningkat, tetapi juga kesadaran remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan tubuh serta cara non farmakologi untuk menangani dismenorea, khususnya dalam menghadapi masalah yang berhubungan dengan dismenorea. Dengan demikian, Program Promosi Kesehatan Media Poster yang diberikan dapat berperan sebagai upaya preventif yang mengurangi angka prevalensi dismenore dan meningkatkan kesehatan remaja secara keseluruhan.

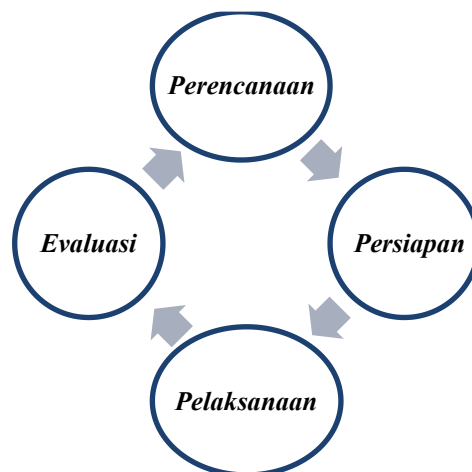
2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah teknik informasi komunikatif dan dengan menggunakan 4 pendekatan yaitu sebagai berikut : langkah – langkah untuk melakukannya.

a. Tahap Perencanaan

Melakukan persamaan persepsi dengan semua anggota dan TIM pengabmas serta perencanaan pembuatan poster.

- b. Tahap persiapan,
 - 1) Identifikasi masalah dan penentuan lokasi
 - 2) Membuat jadwal pengabmas
 - 3) Menyiapkan peralatan dan bahan
 - 4) Pembuatan poster kesehatan
 - 5) Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan pemerintah setempat
- c. Tahap pelaksanaan :
 - 1) Melakukan pre test (menggali pengetahuan remaja putri tentang dismenorea dan cara penanganannya) serta mengidentifikasi tingkatan dismenorea yang dirasakan.
 - 2) Mengadakan sesi edukasi dengan pembagian poster mengenai dismenorea kepada responden yang menjelaskan tentang dismenorea, faktor penyebab, penanganan dismenorea yang berfokus pada diet anti inflamasi.
 - 3) Diskusi dan Tanya Jawab : setelah memaparkan materi dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab.
- d. Tahap Evaluasi
Evaluasi Pengetahuan: sebelum dan setelah kegiatan untuk mengetahui pemahaman tentang dismenorea, faktor penyebab, penanganan dismenorea yang berfokus pada diet anti inflamasi.
Adapun kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2025, pada pukul (10.00-12.00) WITA di UPT SMA 9 Bulukumba, sasaran adalah remaja putri yang mengalami dismenorea peserta 20 orang yang terpilih karena adanya kegiatan pembelajaran.



Gambar 1. Diagram Tahapan Pelaksanaan Kegiatan.

3. HASIL

Dengan adanya dengan adanya kegiatan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea Dengan Diet Anti Inflamasi Berbasis Penanganan Melalui Nutrisi,

diharapkan remaja dapat lebih memahami kondisi kesehatan mereka, penanganan dismenoreia dengan cara yang tepat, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristi Remaja Putri Berdasarkan Skala Nyeri Dismenoreia.

Kategori	N	%
Ringan	1	5%
Sedang	16	80%
Berat	3	15%
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2025.

Tabel 1. Memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dengan kategori sedang, yaitu 8 orang (80%) pada kelompok kontrol dan 8 orang (80%) pada kelompok eksperimen. Responden dengan nyeri berat ditemukan pada 1 orang (10%) kelompok kontrol dan 2 orang (20%) kelompok eksperimen, sedangkan nyeri ringan hanya dialami oleh 1 orang (10%) pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenoreia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Dismenoreia Dengan Diet Anti Inflamasi Menggunakan Media Poster.

Tingkat Pengetahuan	Pre-test	%	Post-Test	%
Baik	2	10	16	80
Cukup	8	40	4	20
Kurang	10	50	0	0
Total	20	100	20	100

Sumber: Data Primer 2025.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terhadap 20 remaja putri, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja setelah diberikan intervensi Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenoreia Dengan Diet Anti Inflamasi. Pada tahap pre-test, sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih tergolong kurang, yaitu sebanyak 10 orang (50%), diikuti oleh kategori cukup sebanyak 8 orang (40%), dan hanya 2 orang (10%) yang berada dalam kategori baik. Setelah dilakukan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenoreia Dengan Diet Anti Inflamasi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang sangat positif. Sebanyak 16 responden (80%) berada dalam kategori baik, sedangkan 4 responden (20%) berada dalam kategori cukup, dan tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori kurang.

4. DISKUSI

Kegiatan observasi yang dilakukan pada remaja putri di UPT SMA 9 Bulukumba menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami dismenorea (nyeri haid) dengan intensitas yang cukup tinggi, yang mengganggu aktivitas dan kesehatan mereka. Berdasarkan pengamatan, sebagian besar remaja belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai penyebab dan penanganan dismenorea, serta belum mengetahui cara-cara untuk mengurangi gejalanya. Serta hasil wawancara dengan tenaga pendidik juga menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai penanganan dismenorea belum pernah dilakukan di sekolah. Hal ini menyebabkan peningkatan angka prevalensi remaja yang mengeluh terkait nyeri haid yang mengganggu. Dalam rangka mengatasi permasalahan ini, tim pengabdian masyarakat memutuskan untuk melaksanakan kegiatan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea Dengan Diet Anti Inflamasi Berbasis Penanganan Melalui Nutrisi.

Kegiatan ini diawali dengan penentuan program yang melibatkan remaja putri yang mengalami dismenore. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan remaja putri, memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dengan kategori sedang, yaitu 8 orang (80%) pada kelompok kontrol dan 8 orang (80%) pada kelompok eksperimen. Responden dengan nyeri berat ditemukan pada 1 orang (10%) kelompok kontrol dan 2 orang (20%) kelompok eksperimen, sedangkan nyeri ringan hanya dialami oleh 1 orang (10%) pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenorea.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, tim memutuskan untuk mengadakan edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan untuk mengurangi intensitas dismenorea melalui pendekatan yang berbasis pada pola hidup sehat yaitu diet anti inflamasi menggunakan media poster. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan dari awal. Dengan hasil evaluasi yang dilakukan terhadap 20 remaja putri, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja setelah diberikan intervensi Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea Dengan Diet Anti Inflamasi. Pada tahap pre-test, sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih tergolong kurang, yaitu sebanyak 10 orang (50%), diikuti oleh kategori cukup sebanyak 8 orang (40%), dan hanya 2 orang (10%) yang berada dalam kategori baik. Setelah dilakukan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea Dengan Diet Anti Inflamasi, hasil post-test menunjukkan perubahan yang sangat positif. Sebanyak 16 responden (80%) berada dalam kategori baik, sedangkan 4 responden (20%) berada dalam kategori cukup, dan tidak ada lagi responden yang berada dalam kategori kurang.

Kegiatan ini di lakukan bersama tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat kegiatan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea Dengan Diet Anti Inflamasi



Gambar 2. Proses Perizinan.



Gambar 3. Penyuluhan dan Evaluasi.



Gambar 4. Poster Kesehatan.

Pada gambar di atas adalah kegiatan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea Dengan Diet Anti Inflamasi. Pada kegiatan ini di lakukan terlihat antusias remaja putri dalam bertanya serta terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan kegiatan ini.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Promosi Kesehatan Media Poster tentang Pencegahan Dismenorea dengan Diet Anti Inflamasi Berbasis Healing Through Nutrition yang dilaksanakan di UPT SMA 9 Bulukumba berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenorea dan cara pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dari tahap pre-test ke post-test, di mana sebagian besar peserta setelah intervensi memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini membuktikan bahwa media poster efektif sebagai sarana edukasi dan komunikasi kesehatan karena mampu menarik perhatian serta menyampaikan pesan dengan jelas dan ringkas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kami ucapkan kepada UPT SMA 9 Bulukumba yang telah memberikan kami izin dan memfasilitasi kami dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang baik serta seluruh tim pengabdian yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Jefout, M., et al. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21, 392.
<https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- Ambarwati, D. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore pada remaja putri di Desa Karanggintung. *Pro Health: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 191–196.
- Bratakusumah, S. P., Aqila, F., Wulandari, C. W., Alvianty, R. A., & Nurcandra, F. (2023). The role of physical activity on the incidence of dysmenorrhea in adolescents aged 12–18 years: A systematic review. *Jurnal Kesehatan*, 18(2).
<https://doi.org/10.23917/jk.v18i2.5716>
- Chen, C., et al. (2022). Prevalence and risk factors of primary dysmenorrhea in students: A meta-analysis. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Nasional*, 3(1), 81–87.

- Ghaliyah, Y., Nurasih, D. A., Maharani, D. D., Khanifah, L. N., Sistiarani, C., & Nafisah, L. (2025). Literature review: Faktor risiko yang memengaruhi kejadian nyeri menstruasi (dysmenorrhea) pada mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.51933/health.v10i1.2001>
- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Risk factors of primary dysmenorrhea in students of SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1). <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss1.1079>
- Itriyeva, K. (2020). The effects of obesity on the menstrual cycle. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 25, 8.
- Jusni, A. (2022). *Kesehatan perempuan dan perencanaan keluarga*. Mitra Cendekia Media.
- Jusni, K. A., Arfi, A., & Khaera, N. (2022). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kejadian dismenorea di Kabupaten Bulukumba. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(1), 39–45. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i1.86>
- Kartal, Y. A., & Akyuz, E. Y. (2018). The effect of diet on primary dysmenorrhea in university students: A randomized controlled clinical trial. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 23(6), 2–6.
- Sri, I., Hasibuan, M., Humaira, A., Siregar, M. S., & Harahap, R. A. (2024). Literatur review penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(8), 3347–3352. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i8.5895>
- Sumartono, & Astuti, H. (2020). Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 15(1).
- Taheri, R., Ardekani, F. M., Shahraki, H. R., Heidarzadeh-Esfahani, N., & Hajiahmadi, S. (2020). Nutritional status and anthropometric indices in relation to menstrual disorders: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33489364/>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). The relationship between lifestyle with the incident of primary dysmenorrhea in medical faculty female students of Tanjungpura University. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3). <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *JIP (Jurnal Inovasi Pendidikan)*, 2(6).