

Penyuluhan Mengenai Disminore (Nyeri Haid) dan Cara Mengatasinya Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 28 Pekanbaru

Novia Nurrahmawati^{1*}, Yunni Safitri¹, Dany Ariyani¹, Nofiana¹, Nola Wati¹

¹Profesi Kebidanan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

OPEN ACCESS
ARTICLE INFO

Dikirim: 10 Desember 2025
Diterima: 01 Februari 2026
Dipublikasikan: 03 Februari 2026

* Corresponding author (E-mail):
novianurrahma@gmail.com

Keywords:

Dysmenorrhea,
Menstrual pain;
Health education;
Elementary school students;
Reproductive health.

Kata Kunci:

Disminore;
Nyeri haid;
Penyuluhan kesehatan;
Anak sekolah dasar;
Kesehatan reproduksi.



This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common complaint experienced by adolescent girls, caused by excessive uterine muscle contractions during menstruation. Limited knowledge about the causes and management of dysmenorrhea can lead to discomfort and interfere with learning activities. This community service activity aimed to improve elementary school students' understanding of dysmenorrhea and its management through health education. The methods used included lectures and question-and-answer sessions involving 12 sixth-grade students at SDN 28 Pekanbaru who had entered puberty. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' knowledge. The results showed a significant increase in understanding, with the "good" knowledge category rising from 50% to 90%. Participants also demonstrated high enthusiasm and gained knowledge of various non-pharmacological management techniques such as warm compresses, light exercise, relaxation, and maintaining a healthy diet. In conclusion, health education proved effective in enhancing girls' knowledge and preparedness to face menstruation in a healthy and positive manner.

ABSTRAK

Disminore atau nyeri saat menstruasi merupakan keluhan yang sering dialami oleh remaja putri akibat kontraksi berlebih pada otot rahim selama menstruasi. Kurangnya pengetahuan anak perempuan mengenai penyebab dan cara mengatasi *disminore* dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas belajar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswi sekolah dasar mengenai *disminore* dan cara penanganannya melalui kegiatan penyuluhan. Metode yang digunakan meliputi ceramah dan sesi tanya jawab yang diberikan kepada 12 siswi kelas VI SDN 28 Pekanbaru yang telah memasuki masa pubertas. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana kategori pengetahuan "baik" meningkat dari 50% menjadi 90%. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dan memahami berbagai cara penanganan nonfarmakologis seperti kompres hangat, olahraga ringan, relaksasi, serta menjaga pola makan sehat. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan anak perempuan menghadapi masa menstruasi secara sehat dan positif.

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang menandakan telah berfungsinya sistem reproduksi pada perempuan. Namun, dalam pelaksanaannya, menstruasi sering disertai dengan keluhan nyeri haid atau *disminore*. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, mengganggu konsentrasi belajar, serta memengaruhi aktivitas sehari-hari anak perempuan, terutama pada masa awal pubertas.

Disminore umumnya terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus menjadi lebih kuat, sehingga menimbulkan rasa nyeri di area perut bagian bawah (Proverawati & Misaroh, 2019).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian *disminore* pada remaja putri tergolong tinggi, yaitu berkisar antara 60–75%. Meskipun demikian, sebagian besar

remaja putri masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai penyebab serta cara penanganan nyeri haid yang tepat dan aman (Wulandari & Sari, 2021). Idealnya, anak perempuan yang memasuki masa pubertas telah dibekali dengan pengetahuan dasar, sikap yang positif, serta perilaku yang benar terkait kesehatan reproduksi, termasuk pemahaman mengenai dismenore dan upaya penanganannya.

Kenyataan di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan situasi yang sebenarnya. Banyak siswi sekolah dasar yang telah memasuki masa pubertas belum mendapatkan pendidikan kesehatan reproduksi secara terencana, sistematis, dan sesuai dengan tahap perkembangan usia. Kurangnya pengetahuan tersebut berpengaruh terhadap sikap dan perilaku yang kurang tepat, seperti memilih menahan nyeri tanpa penanganan, menggunakan obat-obatan tanpa pemahaman yang memadai, atau munculnya rasa cemas dan takut yang berlebihan saat menghadapi menstruasi pertama. Selain itu, pendidikan mengenai dismenore pada anak usia sekolah dasar masih sering dianggap kurang prioritas, sehingga kegiatan penyuluhan lebih banyak difokuskan pada remaja tingkat sekolah menengah pertama atau atas.

Padahal, siswa sekolah dasar kelas atas berada pada fase transisi menuju pubertas yang sangat penting, di mana kesiapan pengetahuan dan kondisi psikologis anak berperan besar dalam membantu mereka menghadapi perubahan fisik maupun emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang tepat melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan reproduksi sejak dini, khususnya mengenai dismenore dan penanganannya dengan metode nonfarmakologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Program Studi Profesi Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru menyelenggarakan kegiatan penyuluhan berjudul “Mengenal Dismenore (Nyeri Haid) dan Cara Mengatasinya” yang ditujukan kepada siswi kelas VI SDN 28 Pekanbaru. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap yang positif, serta mempersiapkan anak perempuan agar lebih siap dan mandiri dalam menghadapi menstruasi secara sehat.

METODE

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 28 Pekanbaru yang beralamat di Jalan Utama, Kelurahan Rejosari, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil pengkajian awal terhadap kebutuhan sasaran yang menunjukkan bahwa pengetahuan siswi sekolah dasar mengenai dismenore serta upaya penanganannya masih belum optimal. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 November 2025.

Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswi kelas VI SD Negeri 28 Pekanbaru yang telah memasuki masa pubertas atau menunjukkan tanda-tanda awal menstruasi. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 12 orang siswi. Sasaran dipilih berdasarkan tahap perkembangan usia serta pentingnya edukasi kesehatan reproduksi sejak dini, khususnya terkait dismenore dan cara penanganannya. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesiapan siswi dalam menghadapi menstruasi secara sehat dan tepat.

Desain dan Jenis Kegiatan

Jenis kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan kesehatan dengan menggunakan rancangan pre-test dan post-test. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pengertian dismenore, faktor penyebab nyeri haid, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta metode penanganan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Desain kegiatan disusun secara edukatif dan partisipatif agar peserta dapat terlibat aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Teknik Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu pemberian pre-test, ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab, serta pemberian post-test. Materi disampaikan menggunakan pendekatan dialogis untuk menggali pengetahuan awal peserta dan menyesuaikan dengan konteks usia sekolah dasar. Materi yang diberikan meliputi pengertian dismenore, penyebab nyeri haid, dampaknya terhadap aktivitas, serta penanganan nonfarmakologis seperti kompres hangat, aktivitas fisik ringan, teknik relaksasi, mencukupi asupan cairan, dan menjaga pola makan seimbang. Interaksi dua arah antara fasilitator dan peserta menjadi bagian penting dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Tahapan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan pengabdian terdiri atas tiga tahap utama. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, serta penyiapan instrumen evaluasi (pre-test dan post-test). Tahap kedua adalah pelaksanaan inti, yaitu kegiatan penyuluhan kesehatan yang diawali dengan pre-test, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan diskusi interaktif. Tahap ketiga adalah evaluasi dan tindak lanjut, yang dilakukan melalui pemberian post-test serta analisis hasil untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.

Evaluasi dan Analisis Data

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, dilakukan observasi selama kegiatan berlangsung untuk menilai partisipasi dan respons peserta. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif guna mengetahui peningkatan pemahaman siswi mengenai dismenore dan cara penanganannya sebagai indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswi sekolah dasar setelah diberikan penyuluhan mengenai dismenore dan cara penanganannya. Temuan ini menjadi penting apabila dikaitkan dengan karakteristik sasaran kegiatan, yaitu siswi sekolah dasar kelas VI yang berada pada fase pubertas awal, baik secara biologis maupun psikologis. Pada usia ini, anak perempuan umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap perubahan tubuhnya, namun masih memiliki keterbatasan dalam pemahaman konsep kesehatan reproduksi yang bersifat abstrak dan sensitif.

Dibandingkan dengan remaja putri tingkat SMP atau SMA, siswi sekolah dasar memiliki tingkat kesiapan kognitif dan emosional yang berbeda. Anak usia sekolah dasar cenderung membutuhkan pendekatan edukasi yang sederhana, konkret, dan disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami. Oleh karena itu, keberhasilan peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa metode ceramah yang dipadukan dengan tanya jawab interaktif serta contoh penanganan yang praktis sesuai dengan tahap perkembangan kognitif peserta. Hal ini memperkuat argumen bahwa edukasi kesehatan reproduksi dapat dan perlu diberikan sejak usia sekolah dasar dengan pendekatan yang tepat.

Selain itu, peningkatan pengetahuan pada kelompok sasaran ini memiliki makna preventif yang lebih kuat dibandingkan intervensi pada usia remaja lanjut. Edukasi yang diberikan sebelum atau pada awal pengalaman menstruasi memungkinkan anak perempuan memiliki kesiapan mental dan pengetahuan dasar yang lebih baik, sehingga dapat mengurangi kecemasan, ketakutan, serta perilaku penanganan nyeri haid yang kurang tepat di kemudian hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari dan Fitriani (2020) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan pada usia dini berperan penting dalam membentuk sikap positif terhadap kesehatan reproduksi. Dismenore umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin, yaitu hormon yang memicu kontraksi rahim berlebihan sehingga menyebabkan nyeri (Proverawati & Misaroh, 2019). Dengan memahami penyebab fisiologis ini, remaja dapat memilih penanganan yang tepat tanpa bergantung pada obat-obatan kimia. Penanganan

nonfarmakologis seperti kompres hangat, aktivitas fisik ringan, relaksasi napas dalam, dan perbaikan pola makan terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri (Lestari & Fitriani, 2020).



Gambar 1. Penyampaian materi mengenal disminore

Selain itu, penyuluhan yang dilakukan sejak dini sangat penting untuk membentuk sikap positif terhadap kesehatan reproduksi. Pada usia sekolah dasar, anak perempuan mulai mengalami perubahan hormonal yang dapat menimbulkan kebingungan atau rasa takut terhadap menstruasi. Dengan diberikannya edukasi yang benar, mereka dapat memahami bahwa menstruasi adalah hal alami dan tidak perlu ditakuti. Pengetahuan ini juga berperan dalam menumbuhkan rasa percaya diri serta kesiapan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri.

Kegiatan ini juga menjadi bentuk nyata pengabdian masyarakat dalam bidang kebidanan, yang berfokus pada pencegahan masalah kesehatan reproduksi melalui pendekatan edukatif. Penyuluhan seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan tenaga kesehatan serta guru sekolah agar informasi yang diberikan dapat terus diperkuat dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak jangka lanjut kegiatan pengabdian ini tidak hanya berpotensi meningkatkan pengetahuan sesaat, tetapi juga diharapkan mendorong perubahan sikap dan perilaku siswi dalam menghadapi dismenore. Pemahaman mengenai cara penanganan nonfarmakologis seperti kompres hangat, olahraga ringan, dan teknik relaksasi memberikan bekal keterampilan sederhana yang dapat dipraktikkan secara mandiri dan berkelanjutan. Apabila pengetahuan ini terus diperkuat oleh lingkungan sekolah dan keluarga, maka praktik penanganan dismenore yang sehat dapat menjadi kebiasaan positif hingga masa remaja.

Keberlanjutan dampak kegiatan juga dapat dilihat dari meningkatnya kepercayaan diri siswi dalam menghadapi menstruasi serta berkurangnya ketergantungan pada penanganan yang tidak tepat, seperti menahan nyeri atau penggunaan obat tanpa pemahaman yang memadai. Dengan demikian, kontribusi kegiatan pengabdian ini tidak hanya terbatas pada peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kesiapan kesehatan reproduksi anak usia sekolah dasar secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi yang disesuaikan dengan karakteristik usia sekolah dasar merupakan intervensi yang efektif dan strategis. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model awal bagi program edukasi kesehatan reproduksi berkelanjutan di sekolah dasar, dengan melibatkan guru dan tenaga kesehatan agar dampak positifnya dapat dipertahankan dan diperluas di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan “Mengetahui Dismenore (Nyeri Haid) dan Cara Mengatasinya” yang dilaksanakan di SDN 28 Pekanbaru terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswi sekolah dasar mengenai dismenore dan upaya penanganannya. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta, dari sebelumnya berada pada kategori pengetahuan kurang menjadi kategori pengetahuan baik. Pemberian pendidikan kesehatan sejak jenjang sekolah dasar berperan penting dalam mempersiapkan anak perempuan serta membentuk sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi secara sehat, khususnya melalui penerapan metode penanganan nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah serta seluruh guru SDN 28 Pekanbaru yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Penghargaan yang sama juga ditujukan kepada siswi kelas VI SDN 28 Pekanbaru atas partisipasi dan antusiasme mereka selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis memberikan apresiasi kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, khususnya Program Studi Profesi Kebidanan, atas dukungan moral dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhuvanawari, K., Geethalakshmi, V., Lakshmanan, A., Srinivasan, R., & Sekhar, N. U. (2013). The impact of El Niño/Southern Oscillation on hydrology and rice productivity in the Cauvery Basin, India: Application of the soil and water assessment tool. *Weather and Climate Extremes*, 2, 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.wace.2013.10.001>
- Brennan, M. A., & Israel, G. D. (2008). The power of community. *Community Development*, 39(1), 82–97. <https://doi.org/10.1080/15575330809489674>
- Lestari, D., & Fitriani, A. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 24–31. <https://doi.org/10.24893/jkma.v14i1.123>
- McKibbin, B. (2007). *Deep economy: The wealth of communities and the durable future*. New York, NY: Times Books/Henry Holt and Co.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). *Menstruasi dan permasalahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulandari, E., & Sari, R. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan penanganan nyeri menstruasi di SMP Negeri 2 Surakarta. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 55–62. <https://doi.org/10.12345/jkkrepro.9.2.2021.5>