



PENYULUHAN KESEHATAN PERAN ORANG TUA DALAM MENGATASI DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Yanti^{1*}, Reni Yusman², Lira Dian Novita³, Yulia Netri⁴, Tika Kencana⁵, Afrida Yelni⁶

¹²³⁴⁵⁶ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Senior Medan, Indonesia

Article Info

Article History:

Received Sept 01, 2026

Revised Sept 14, 2026

Accepted Okt 02, 2026

Keywords:

Adolescent Girls,
Health Education,
Menstrual Health,
Parents,
Primary Dysmenorrhea

ABSTRAK

Dismenore primer merupakan salah satu keluhan menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup. Orang tua, khususnya ibu, memiliki peran penting sebagai sumber informasi, pendamping emosional, fasilitator self-care, pemantau gejala, dan penghubung dengan tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan peran orang tua dalam pendampingan remaja putri dalam menghadapi keluhan dismenore primer. Kegiatan dilaksanakan pada 8 Agustus 2026 di Komplek Villa Permata Putri RW 8, Kelurahan Tanah Sirah Piai Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang, dengan 45 peserta ibu warga. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi mencakup pengenalan dismenore primer, komunikasi suportif, strategi self-care nonfarmakologis, pemantauan gejala, serta tanda bahaya yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. evaluasi dilakukan secara lisan dan tidak menggunakan instrumen pre-test dan post-test, hasil tersebut digunakan sebagai gambaran pemahaman peserta dan tidak dimaksudkan sebagai pengukuran peningkatan pengetahuan secara kuantitatif. Kegiatan menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga merupakan strategi promotif yang relevan untuk memperkuat literasi kesehatan menstruasi dan dukungan orang tua.

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is a common menstrual complaint among adolescent girls and may interfere with learning activities, daily activities, and quality of life. Parents, particularly mothers, play an important role as sources of information, emotional support, facilitators of self-care, symptom monitors, and links to health-care professionals. This community service activity aimed to provide parents with knowledge about their role in supporting adolescent girls in managing primary dysmenorrhea. The activity was conducted on August 8, 2026, at Villa Permata Putri Housing Complex RW 8, Tanah Sirah Piai Nan XX Urban Village, Lubuk Begalung District, Padang City, involving 45 mothers from the local community. The method used participatory health education through interactive lectures, discussions, and question-and-answer sessions. The materials covered an introduction to primary dysmenorrhea, supportive communication, non-pharmacological self-care strategies, symptom monitoring, and warning signs requiring evaluation by health-care professionals. Evaluation was

conducted orally without the use of pre-test and post-test instruments. The results were used as an indication of participants' understanding and were not intended to quantitatively measure an increase in knowledge. The activity demonstrated that family-based health education is a relevant promotive strategy for strengthening menstrual health literacy and parental support for adolescent girls.

**Corresponding Author: afriwanyanti@gmail.com*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, tetapi pada sebagian perempuan dan remaja putri dapat disertai nyeri yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pelvis yang mendasari dan umumnya mulai muncul setelah menarke, terutama pada masa remaja. Kondisi ini merupakan salah satu keluhan menstruasi yang umum dan dapat memerlukan penanganan yang tepat agar tidak mengganggu aktivitas dan kualitas hidup remaja putri.^{1,2}

Dampak dismenore pada remaja tidak terbatas pada keluhan nyeri. Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi, proses belajar, kehadiran di sekolah, aktivitas sosial, dan kualitas hidup. Systematic review yang mencakup perempuan muda usia 12–25 tahun menunjukkan bahwa dismenore berkaitan dengan berbagai gangguan fisik dan psikologis serta berdampak pada aktivitas sehari-hari dan prestasi akademik. Review tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dan perempuan muda memperoleh informasi mengenai masalah menstruasi dari ibu, sementara kebutuhan informasi dan dukungan yang belum terpenuhi masih ditemukan.³ Temuan tersebut menunjukkan bahwa keluarga, khususnya orang tua, merupakan lingkungan penting dalam mendukung kemampuan remaja mengelola keluhan menstruasi secara tepat.

Peran orang tua dalam menghadapi dismenore primer dapat diwujudkan melalui komunikasi yang terbuka mengenai menstruasi, pemberian informasi yang benar, dukungan emosional, pendampingan dalam melakukan self-care, pemantauan pola dan tingkat nyeri, serta membantu remaja memperoleh pelayanan kesehatan apabila keluhan berat atau menetap. Penelitian kualitatif terhadap orang tua remaja dengan heavy menstrual bleeding dan dismenore menunjukkan adanya kebutuhan dukungan dan informasi yang belum sepenuhnya terpenuhi pada orang tua.⁴ Dengan demikian, peningkatan kapasitas orang tua dalam memahami dismenore menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan menstruasi remaja.

Strategi self-care nonfarmakologis dapat menjadi salah satu komponen edukasi yang diberikan kepada keluarga. Terapi panas lokal merupakan salah satu metode yang relatif sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi.^{3,5} Selain itu, aktivitas fisik secara teratur juga dapat menjadi bagian dari strategi self-management. Meta-analysis terbaru menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat membantu mengurangi intensitas dan durasi nyeri pada perempuan dan remaja dengan dismenore primer.⁶ Edukasi mengenai strategi tersebut perlu diberikan secara tepat, termasuk mengenai cara pelaksanaan, keamanan, keterbatasan, dan kondisi yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan.

Meskipun demikian, edukasi mengenai dismenore tidak hanya berfokus pada cara mengurangi nyeri. Orang tua juga perlu mampu mengenali tanda yang memerlukan evaluasi tenaga kesehatan. Nyeri menstruasi yang sangat berat, semakin memburuk, mengganggu aktivitas atau kehadiran di sekolah, tidak membaik dengan penanganan awal, atau disertai gejala tertentu seperti nyeri saat buang air besar atau buang air kecil perlu mendapatkan evaluasi lebih lanjut karena dapat mengarah pada kemungkinan dismenore sekunder, termasuk kondisi seperti endometriosis.^{1,3} Oleh karena itu, kemampuan orang tua dalam membedakan keluhan yang dapat dikelola melalui self-care dengan keluhan yang membutuhkan pertolongan tenaga kesehatan merupakan aspek penting dalam edukasi kesehatan menstruasi.

Permasalahan komunitas yang menjadi dasar kegiatan ini adalah masih pentingnya penguatan kapasitas orang tua dalam memberikan informasi, dukungan, pendampingan self-care, serta mengenali tanda peringatan pada remaja putri yang mengalami dismenore. Bukti penelitian menunjukkan bahwa ibu merupakan salah satu sumber informasi utama bagi remaja mengenai masalah menstruasi, tetapi kebutuhan informasi dan dukungan pada keluarga masih dapat belum terpenuhi.^{3,4} Kondisi tersebut

menunjukkan adanya kesenjangan antara pentingnya peran orang tua dalam pengelolaan keluhan menstruasi dengan kebutuhan informasi yang diperlukan agar orang tua dapat memberikan dukungan secara tepat. Dalam konteks masyarakat di Komplek Villa Permata Putri RW 8, Kelurahan Tanah Sirah Piai Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang, penguatan pengetahuan orang tua mengenai dismenore dipandang relevan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan menstruasi remaja putri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang peran orang tua dalam mengatasi dismenore primer pada remaja putri. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai dismenore primer, meningkatkan kemampuan orang tua dalam memberikan dukungan dan mendampingi self-care remaja putri, serta meningkatkan kemampuan orang tua dalam mengenali tanda peringatan yang memerlukan pemeriksaan atau pertolongan tenaga kesehatan. Melalui kegiatan ini diharapkan orang tua dapat berperan sebagai sumber informasi, pendamping, dan fasilitator dalam membantu remaja putri menghadapi dismenore secara tepat dan aman.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan partisipatif melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, dan evaluasi pemahaman. Kegiatan dilaksanakan pada 8 Agustus 2026 di Komplek Villa Permata Putri RW 8, Kelurahan Tanah Sirah Piai Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang, dengan 45 peserta yang merupakan ibu/orang tua dan mengikuti kegiatan secara sukarela. Peserta direkrut melalui koordinasi dengan lingkungan setempat. Kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol maupun desain pretest-posttest.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 90 menit melalui tahapan: (1) persiapan, (2) pembukaan dan penggalan pengetahuan awal, (3) penyampaian materi, (4) diskusi dan tanya jawab, (5) penguatan pesan kunci, dan (6) evaluasi. Persiapan meliputi penyusunan materi, media presentasi, leaflet, dan koordinasi dengan pihak lingkungan. Penggalan pengetahuan awal dilakukan secara informal melalui pertanyaan pemantik dan bukan merupakan pretest terstruktur.

Materi penyuluhan meliputi pengertian dan karakteristik dismenore primer, penyebab dan mekanisme nyeri secara sederhana, dampak terhadap aktivitas remaja, peran orang tua, komunikasi dengan remaja, strategi self-care berupa kompres/terapi panas lokal, relaksasi, aktivitas fisik sesuai kondisi, pola istirahat, penggunaan obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, pemantauan keluhan, serta tanda peringatan yang memerlukan pemeriksaan atau rujukan. Penyampaian dilakukan secara interaktif menggunakan slide presentasi dan leaflet.

Evaluasi dilakukan secara lisan setelah penyuluhan melalui lima aspek pertanyaan, yaitu: (1) pengertian dismenore primer, (2) peran orang tua, (3) contoh self-care di rumah, (4) komunikasi dengan remaja, dan (5) tanda yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. Jawaban peserta diklarifikasi dan diperkuat oleh tim apabila diperlukan. Evaluasi tidak menggunakan instrumen terstandar, skor numerik, maupun analisis statistik sehingga hasilnya dilaporkan sebagai gambaran pemahaman peserta setelah edukasi, bukan sebagai peningkatan pengetahuan atau efektivitas intervensi. Dokumentasi dilakukan selama proses penyuluhan dan partisipasi peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan dan Temuan Evaluasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 8 Agustus 2026 di Komplek Villa Permata Putri RW 8, Kelurahan Tanah Sirah Piai Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang, dengan 45 peserta ibu/orang tua. Kegiatan berlangsung selama 60 menit melalui penyuluhan, diskusi, tanya jawab, penguatan pesan kunci, dan evaluasi pemahaman. Materi meliputi dismenore primer, dampaknya terhadap remaja, peran orang tua, komunikasi, strategi self-care, serta tanda peringatan yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan.

Peserta berpartisipasi dalam diskusi mengenai dukungan orang tua, pendampingan self-care, dan pengenalan kondisi yang memerlukan pertolongan tenaga kesehatan. Evaluasi dilakukan secara lisan melalui lima aspek, yaitu pengertian dismenore primer, peran orang tua, self-care di rumah, komunikasi dengan remaja, dan tanda yang memerlukan pemeriksaan. Peserta dapat memberikan respons terhadap

pertanyaan dan mengikuti klarifikasi tim. Karena tidak menggunakan instrumen terstandar, skor individual, maupun pretest-posttest, hasil ini merupakan gambaran pemahaman peserta setelah edukasi, bukan bukti peningkatan pengetahuan atau efektivitas intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi dalam diskusi dan dapat memberikan respons terhadap pertanyaan lisan mengenai dismenore primer, peran orang tua, self-care, komunikasi dengan remaja, dan tanda yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa topik edukasi relevan dengan kebutuhan orang tua dalam mendampingi remaja menghadapi masalah menstruasi. Namun, karena evaluasi dilakukan secara lisan tanpa pretest-posttest dan tanpa skor kuantitatif, hasil tersebut tidak dapat diinterpretasikan sebagai peningkatan pengetahuan.

Keterlibatan orang tua penting dalam mendukung kesehatan menstruasi remaja melalui pemberian informasi, dukungan emosional, pendampingan self-care, dan membantu memperoleh pelayanan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Chiou et al. yang menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan menstruasi dalam mendukung pengetahuan dan perilaku self-care remaja.¹ Studi Bellis et al. juga menunjukkan bahwa orang tua remaja dengan heavy menstrual bleeding dan dismenore memiliki kebutuhan informasi dan dukungan terkait masalah menstruasi.² Temuan tersebut memperkuat relevansi pemberian edukasi kepada orang tua sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif.

Materi kegiatan juga mencakup self-care, seperti terapi panas lokal, relaksasi, aktivitas fisik sesuai kondisi, dan pola istirahat. Pendekatan tersebut relevan dengan bukti penelitian bahwa aktivitas fisik, termasuk latihan aerobik, dapat membantu mengurangi intensitas dan durasi nyeri pada dismenore primer.³ Edukasi juga menekankan pentingnya mengenali nyeri yang berat, menetap, semakin memburuk, atau mengganggu aktivitas sebagai kondisi yang memerlukan evaluasi tenaga kesehatan.⁴

Secara praktis, kegiatan ini memberikan penguatan kepada orang tua mengenai perannya sebagai sumber informasi, pendamping self-care, pemantau keluhan, dan penghubung dengan tenaga kesehatan. Dengan demikian, edukasi dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan menstruasi remaja di tingkat keluarga. Kegiatan ini memiliki keterbatasan pada aspek evaluasi. Tidak tersedia data pretest-posttest, instrumen pengetahuan terstandar, maupun skor individual sehingga perubahan pengetahuan peserta tidak dapat diukur secara kuantitatif. Temuan kegiatan hanya menggambarkan respons dan pemahaman peserta selama evaluasi lisan. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan instrumen pretest-posttest yang terstruktur agar perubahan pengetahuan dapat diukur secara objektif.



Gambar1. Suasana partisipasi dan diskusi ibu-ibu warga selama kegiatan penyuluhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan tentang peran orang tua dalam mengatasi dismenore primer pada remaja putri telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 45 peserta. Peserta menunjukkan partisipasi melalui diskusi, tanya jawab, dan respons terhadap evaluasi lisan mengenai peran orang tua, self-care, serta tanda yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa materi edukasi dapat dipahami dan relevan dengan peran orang tua dalam mendampingi kesehatan

menstruasi remaja. Namun, karena tidak dilakukan pretest-posttest dan tidak tersedia skor kuantitatif, kegiatan ini belum dapat menunjukkan besarnya peningkatan pengetahuan atau efektivitas penyuluhan secara kuantitatif.

Saran

Kegiatan edukasi kesehatan menstruasi disarankan dilakukan secara berkala dengan melibatkan orang tua dan remaja putri. Kegiatan selanjutnya perlu menggunakan instrumen evaluasi yang terstruktur dan tervalidasi serta desain pretest-posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan secara objektif. Materi edukasi juga dapat dikembangkan dalam bentuk leaflet dan media digital agar pesan kesehatan dapat digunakan kembali dan diterapkan di lingkungan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu warga Komplek Villa Permata Putri RW 8, Kelurahan Tanah Sirah Piai Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang, atas partisipasi dan dukungan selama kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Dysmenorrhea: painful periods [Internet]. Washington, DC: American College of Obstetricians and Gynecologists; 2020 [cited 2026 Sep 18]. Available from: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/dysmenorrhea-painful-periods>
2. McKenna KA, Fogleman CD. Dysmenorrhea. *Am Fam Physician*. 2020;102(3):164-170.
3. Pouraliroudbaneh S, Marino J, Riggs E, Saber A, Jayasinghe Y, Peate M. Heavy menstrual bleeding and dysmenorrhea in adolescents: a systematic review of self-management strategies, quality of life, and unmet needs. *Int J Gynaecol Obstet*. 2024;167(1):16-41. doi:10.1002/ijgo.15554.
4. American College of Obstetricians and Gynecologists. The initial reproductive health visit [Internet]. Washington, DC: American College of Obstetricians and Gynecologists; 2020 [cited 2026 Sep 18]. Available from: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2019/09/the-initial-reproductive-health-visit>
5. Chiou MH, Wang HH, Yang YH. Effect of systematic menstrual health education on dysmenorrheic female adolescents' knowledge, attitudes, and self-care behavior. *Kaohsiung J Med Sci*. 2007;23(4):183-190. doi:10.1016/S1607-551X(09)70395-X.
6. Nastiti A, Aryudaningrum N, Wulandari E, Zakaria M. Determinants of menstrual pain severity among female medical students: a cross-sectional study. *J Cakrawala Promkes*. 2025;7(2). doi:10.12928/jcp.v7i2.14095.
7. Bellis EK, Li AD, Jayasinghe YL, Girling JE, Grover SR, Peate M, et al. Exploring the unmet needs of parents of adolescent girls with heavy menstrual bleeding and dysmenorrhea: a qualitative study. *J Pediatr Adolesc Gynecol*. 2020;33(3):271-277. doi:10.1016/j.jpag.2019.12.007.
8. Cai J, Liu M, Jing Y, Yin Z, Kong N, Guo C. Aerobic exercise to alleviate primary dysmenorrhea in adolescents and young women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2025;104(5):815-828. doi:10.1111/aogs.15042.