



Artikel Pengabdian Kepada Masyarakat

Pendidikan dalam Upaya Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi Kebidanan di UNRIDA

Vera Agraini¹, Amalia Dwi Oktami Harahap^{2*}, Nabila Lailatul Ramadhani³, Syifa Azzahra⁴, Ekry Binti Farizal⁵.

^{1,2,3,4,5} Universitas Riau Indonesia, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kebidanan, Indonesia

E-mail: *veraagraini271@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Volume 1 Issue 1
Received: 07 May 2025
Accepted: 25 May 2025
Publish *Online*: 30 Juni 2025
Online:
<https://pkm.unrida.ac.id/index.php/GBALENT/issue>

Kata Kunci

Menstruasi
Penyuluhan
Kebidanan
Nyeri

ABSTRAK

Nyeri menstruasi adalah nyeri yang dialami selama menstruasi yang menyebabkan perubahan fisik, emosional, dan perilaku yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku mahasiswi kebidanan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi mahasiswi kebidanan tentang cara mengurangi nyeri menstruasi agar mereka mengetahui dan memahaminya. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ceramah. Kegiatan penyuluhan pendidikan dalam upaya mengurangi nyeri menstruasi ini dilakukan satu kali untuk mahasiswi kebidanan di UNRIDA. Selama pelaksanaan, peserta diminta untuk mengisi lembar pra-tes. Terdapat 7 responden yang menjawab pertanyaan dengan skor 89. Setelah pasca-tes, 9 dari 11 responden memperoleh skor 96 dalam menjawab pertanyaan, yang menghasilkan peningkatan pengetahuan dan wawasan mahasiswi kebidanan di UNRIDA. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini memiliki dampak positif dalam memberikan informasi kepada mahasiswi kebidanan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi.

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan pubertas. Perkembangan selama masa remaja menunjukkan perbedaan dalam perubahan biologis dan psikologis. Salah satu perubahan biologis pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi adalah keluarnya darah setiap bulan yang disertai dengan pengelupasan lapisan rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita usia reproduktif. Selama menstruasi, banyak individu mengalami nyeri di perut bagian bawah dan ketidaknyamanan fisik, suatu kondisi yang dikenal sebagai dismenore atau nyeri menstruasi [1].

2. Kajian Terdahulu

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang ditandai dengan pubertas. Perkembangan selama masa remaja menunjukkan perbedaan dalam perubahan biologis dan psikologis. Salah satu perubahan biologis pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi adalah

keluarnya darah setiap bulan yang disertai dengan pengelupasan lapisan rahim (endometrium) melalui vagina pada wanita usia reproduktif. Menstruasi pertama disebut *menarche* [1].

Selama menstruasi, banyak wanita mengalami nyeri di perut bagian bawah dan ketidaknyamanan fisik, kondisi yang dikenal sebagai dismenore atau nyeri menstruasi. Ada dua kategori nyeri menstruasi: nyeri menstruasi primer dan nyeri menstruasi sekunder. Nyeri menstruasi primer didefinisikan sebagai nyeri selama menstruasi yang biasanya dialami wanita tanpa adanya masalah pada sistem reproduksi. Di sisi lain, nyeri menstruasi sekunder, juga dikenal sebagai nyeri menstruasi ekstrinsik, mengacu pada nyeri menstruasi yang timbul karena gangguan ginekologis, seperti endometriosis (sebagian besar), fibroid, dan adenomiosis [2].

Berdasarkan prevalensi menurut Organisasi Kesehatan Dunia, terdapat 1.769.425 wanita (90%) yang mengalami dismenore berat, dengan 10-15% di antaranya mengalami dismenore ringan. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di berbagai negara, yang menunjukkan hasil mengejutkan di mana jumlah kasus dismenore primer di setiap negara dilaporkan melebihi 50%. Di Amerika Serikat, persentase wanita yang mengalami dismenore mencapai 62,3%, sedangkan menurut laporan klien dan litt, prevalensi dismenore tercatat sebesar 59,7%, dan di Swedia, angkanya sekitar 72% [3].

Nyeri menstruasi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis, indeks massa tubuh (BMI), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, konsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dari kadar malondialdehyde dalam tubuh. Dampak nyeri menstruasi jika tidak diobati dapat cukup signifikan terhadap kehidupan sehari-hari. Nyeri yang muncul, terutama jika terus menerus atau intensitasnya tinggi, dapat mengganggu aktivitas seperti belajar, bekerja, atau berinteraksi sosial. Kondisi ini sering menyebabkan penurunan konsentrasi dan produktivitas, sehingga aktivitas yang seharusnya berjalan optimal menjadi terhambat [4].

Secara ilmiah, nyeri menstruasi dapat dikurangi dengan meningkatkan aliran darah ke rahim, mengurangi produksi prostaglandin, dan melepaskan endorfin sebagai pereda nyeri alami dalam tubuh. Upaya pengobatan seperti aktivitas fisik atau olahraga berperan dalam meningkatkan kekuatan otot dan memicu vasodilatasi pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan permeabilitasnya. Kondisi ini mendukung peningkatan metabolisme dan memperbaiki aliran darah ke rahim. Selain itu, aktivitas fisik juga merangsang produksi endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami, sehingga mengurangi frekuensi dan keparahan nyeri menstruasi [5].

Metode yang tepat dan edukatif untuk menyebarkan informasi terkait pengurangan nyeri menstruasi masih terbatas, terutama di lingkungan kampus dengan populasi mahasiswa yang religius dan fokus yang lebih besar pada pengembangan keterampilan klinis untuk remaja, ibu, dan bayi. Kurangnya konseling berbasis bukti ilmiah merupakan tantangan dalam meningkatkan pemahaman dan kemandirian mahasiswi dalam mengatasi nyeri menstruasi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi bagi mahasiswi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai manajemen nyeri menstruasi, sehingga nyeri yang mereka alami tidak semakin memburuk.

3. Metodologi Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan sebagai upaya mengurangi nyeri haid ini berlokasi di UNRIDA Rengat, Kabupaten Indragiri Hulu, Riau. Pendidikan ini mengukur efektivitas pemberian edukasi kepada mahasiswi kebidanan mengenai upaya mengurangi nyeri haid, menggunakan metode ceramah dan memberikan lembar pre-test dan post-test dengan total 7 pertanyaan dengan jawaban "ya" atau "tidak" kepada mahasiswi kebidanan di UNRIDA. Sebanyak 11 orang menjadi sasaran dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Narasumber pada kegiatan sosialisasi ini adalah dosen kebidanan dari UNRIDA. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2025. Kegiatan penyuluhan ini dimulai dengan penulis memberikan lembar pre-test untuk dibagikan kepada mahasiswi dengan 7 pertanyaan mengenai nyeri haid. Setelah menyelesaikan lembar pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan untuk mengurangi nyeri haid pada mahasiswi UNRIDA. Metode penyuluhan ini melibatkan kegiatan edukasi menggunakan poster dan sesi tanya jawab. Setelah kegiatan ini, tes pasca-kegiatan yang terdiri dari tujuh pertanyaan diberikan untuk menentukan efektivitas pendidikan yang diberikan kepada mahasiswa UNRIDA.

4. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi untuk mengurangi nyeri haid pada mahasiswi kebidanan di UNRIDA Rengat, Kabupaten Indragiri Hulu, Riau, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai nyeri haid dan penanganannya. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswi UNRIDA Rengat. Kegiatan dimulai dengan pembagian lembar pre-test yang berisi tujuh pertanyaan untuk menilai pengetahuan awal mahasiswi sebelum kegiatan edukasi. Materi disampaikan oleh penulis, seorang Dosen Kebidanan di UNRIDA. Peserta diminta untuk mengisi lembar pre-test. Terdapat 7 responden yang menjawab pertanyaan dengan skor 89 dan setelah post-test, 9 dari 11 responden mendapatkan skor 96 dalam menjawab pertanyaan, sehingga terjadi peningkatan skor jawaban pertanyaan karena adanya pemahaman penyampaian materi edukasi mengenai nyeri haid dari penyaji setelah edukasi dilakukan. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media poster yang ditampilkan di layar TV sehingga mahasiswi dapat melihat dengan jelas isi materi pada poster yang telah dipresentasikan.



Gambar 1. Media poster digunakan untuk pendidikan bagi mahasiswa kebidanan UNRIDA.



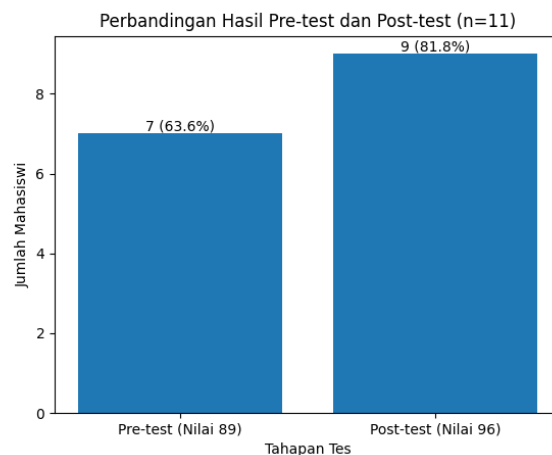
Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

4.1 Presentasikan Hasil

Berdasarkan Gambar 3 di atas, terlihat bahwa pengetahuan siswa perempuan selama pra-tes memiliki nilai lebih rendah dibandingkan pasca-tes, namun setelah diberikan pendidikan, pengetahuan banyak siswa perempuan mengalami peningkatan yang signifikan, bahkan mencapai nilai maksimum 96. Terdapat 9 siswa perempuan dari 11 responden yang mencapai skor 96 pada pasca-tes karena mereka merasa memahami materi pendidikan yang disampaikan oleh pembicara, dan terdapat 3 siswa perempuan yang menjawab pertanyaan pra-tes dan pasca-tes pada grafik yang sama.



Gambar 4. Grafik yang menunjukkan peningkatan jumlah mahasiswi kebidanan di UNRIDA.

4.2 Diskusi Hasil

Dalam hasil sosialisasi pengabdian masyarakat ini, pengetahuan siswi pada pre-test lebih rendah dibandingkan post-test, namun setelah diberikan pendidikan, pengetahuan banyak siswi meningkat secara signifikan, bahkan mencapai nilai maksimal 96. Terdapat 9 siswi dari 11 responden yang mencapai skor 96 pada post-test karena merasa memahami materi pendidikan yang disampaikan oleh pembicara, dan terdapat 3 siswi yang menjawab pertanyaan pre-test dan post-test dengan grafik yang sama.

Pendidikan yang diberikan menjelaskan bahwa nyeri haid adalah keluhan nyeri di area perut bagian bawah dan dapat menyebar ke punggung bawah, dan ini biasanya dialami oleh wanita yang mengalami menstruasi pada hari pertama dan kedua. Nyeri yang timbul dapat berasal dari kontraksi terus-menerus otot perut yang terjadi ketika dinding rahim wanita luruh. Efek kontraksi ini menyebabkan otot-otot di area perut dan sekitarnya menjadi tegang. Nyeri ini sering disertai mual, pusing, dan bahkan pingsan, yang dapat memengaruhi kemampuan wanita untuk melakukan aktivitas sehari-hari [6].

Oleh karena itu, penulis ingin memberikan pendidikan mengenai upaya mengurangi nyeri haid agar mahasiswi mampu menerapkan pendidikan yang diberikan untuk mengurangi nyeri haid. Meskipun telah diberikan penyuluhan pendidikan, terdapat 3 mahasiswi yang belum benar-benar memahami tentang nyeri haid. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu didasarkan pada pengalaman dan informasi yang telah diperolehnya. Semakin sering seseorang menerima informasi tentang hal yang sama, semakin besar kemungkinan mereka memahami informasi yang disajikan [7].

5. Kesimpulan

Dalam kegiatan pendidikan bagi mahasiswi kebidanan UNRIDA, terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan. Hal ini terlihat dari hasil pre-test, di mana 7 dari 11 responden memperoleh nilai 89, kemudian meningkat pada hasil post-test dengan 9 dari 11 responden memperoleh nilai 96. Perubahan ini menunjukkan bahwa sosialisasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswi terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, kegiatan pendidikan dapat menjadi metode yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mahasiswi kebidanan.

References

- [1] A. Priskila, M. Rizki, Y. N. Khayati, dan V. Veftisia, "Penerapan Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri," vol. 3, no. 1, hal. 285–294, 2024.
- [2] N. F. Tsabita, S. Cholifah, Y. Purwanti, dan S. M. F. Hanum, "Efektivitas Media Video dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Tentang Akupresur Dalam Mengurangi Dismenore," hal. 1–9, 2021.
- [3] A. Lestari dan D. Rokhanawati, "Health education affects knowledge in the management of dysmenorrhea in adolescent girls," vol. 6, no. 1, hal. 17–25, 2024.
- [4] S. S. Mohammed, M. M. Gagnon, dan J. A. Cummings, "'You ' re Not Alone " : How

Adolescents Share Dysmenorrhea Experiences Through Vlogs,” 2024, doi:
10.1177/10497323231216654.

- [5] Z. Jihan, B. Santoso, dan I. Christiany, “Effectiveness of Animated Video Education in Improving Knowledge and Attitudes towards Primary Dysmenorrhea Management among Students in Surabaya,” hal. 202–205, 2024.
- [6] Y. Putriana, L. Sulistianingrum, J. Kebidanan, dan P. Kemenkes, “Hubungan tingkat pengetahuan mahasiswi str kebidanan tanjungkarang tentang dismenorea dengan penanganan nyeri haid,” vol. 4, no. 1, hal. 25–32, 2024.
- [7] Y. Cahyati dan Y. Bahtiar, “Effect of Animation Video-Based Health Education on Adolescent Girls Knowledge of Dysmenorrhea Management : A Quasi-experimental Study,” vol. 03, no. 03, hal. 121–125, 2025.