MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI DISMENORE DI UNIT KESEHATAN SEKOLAH (UKS) MAN 2 KOTA MALANG

Bergas Bara Satya
Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang
bergasbara60922@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan kondisi yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan morbiditas pada perempuan usia reproduktif, khususnya pada kelompok usia di bawah 30 tahun, tanpa dipengaruhi oleh faktor usia, etnisitas, maupun status sosial ekonomi. Sebanyak 160 remaja di MAN 2 Kota Malang mengalami dari jumlah peserta terdapat 22 siswi mengalami kondisi ini, hal ini menimbulkan berbagai dampak negatif yang berpotensi menurunkan kualitas hidup, termasuk keterbatasan aktivitas, gangguan fungsi harian, penurunan produktivitas, serta gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% kasus dismenore primer dan 9,36% kasus dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan kondisi yang paling sering dialami oleh remaja, dengan angka kejadian berkisar antara 60% hingga 75%. Sebagian besar perempuan masih memiliki pengetahuan terbatas terkait dismenore, baik mengenai mekanisme terjadinya, faktor risiko, maupun strategi penanganan yang tepat, sehingga keluhan sering dianggap sebagai kondisi normal dan tidak memerlukan intervensi. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan dasar yang diselenggarakan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari tanggung jawab Puskesmas dalam meningkatkan derajat kesehatan peserta didik sekaligus mendukung pencapaian prestasi belajar yang optimal. Fisioterapis memiliki peran penting dalam upaya promotif, preventif, dan kuratif terkait dismenore, melalui edukasi, intervensi berbasis latihan, serta manajemen nyeri yang dapat diterapkan pada remaja, termasuk siswi MAN 2 Kota Malang.

Kata kunci: Fisioterapi, Remaja, Dismenore, UKS

Article history
Received: July 2026
Reviewed: July 2026
Published: July 2026

Plagirism checker No. 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial international license

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, hormonal, fisik, psikologis, dan sosial (Umboro et al., 2022). Periode ini dikenal sebagai masa pubertas, yaitu tahap ketika organ reproduksi mulai berkembang dan mencapai kematangan fungsional. Pada remaja putri, salah satu indikator utama pubertas adalah terjadinya menstruasi (menarke). Selama periode menstruasi, keluhan yang paling sering dialami adalah rasa tidak nyaman hingga nyeri dengan berbagai tingkat intensitas. Kondisi nyeri yang muncul selama menstruasi tersebut dikenal sebagai dismenore, yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas hidup, serta produktivitas remaja (Fitri et al., 2022).

Dismenore merupakan kondisi nyeri yang terjadi selama menstruasi, umumnya berlokasi di daerah abdomen bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung bawah, lumbal, panggul, paha bagian atas, hingga betis. Selain nyeri, dismenore sering disertai gejala penyerta, seperti pusing, mual, muntah, dan diare (Suban, 2017). Intensitas keluhan yang dialami dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, sehingga berpotensi memengaruhi aktivitas fungsional sehari-hari. Secara klinis, dismenore termasuk salah satu gangguan ginekologis yang kerap disertai manifestasi pada sistem gastrointestinal dan neurologis, seperti kelemahan umum, yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan produktivitas individu (Suprihatin & Lorita, 2017).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri yang timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya setelah hormon tubuh stabil atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan, hal ini terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi dan umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi. Peningkatan kadar prostaglandin memicu kontraksi miometrium yang berlebihan sehingga menyebabkan kompresi pembuluh darah uterin, menurunkan perfusi jaringan, dan mengakibatkan iskemia miometrium. Kondisi tersebut merangsang aktivasi nosiseptor yang menimbulkan sensasi nyeri pada daerah abdomen bawah (Fauziah et al., 2018). Sebaliknya, dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang berkaitan dengan adanya kelainan atau penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, tumor sekitar kandungan, kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan disekitarnya. Nyeri pada dismenore sekunder umumnya mulai dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi, meningkat intensitasnya selama periode menstruasi, serta dapat berlangsung lebih lama bahkan setelah perdarahan menstruasi berakhir. Selain nyeri pelvis, penderita juga dapat mengalami gejala penyerta, seperti mual, muntah, dan diare. Dismenore sekunder lebih sering ditemukan pada wanita usia reproduktif, terutama pada rentang usia 30–45 tahun (Maharani et al., 2026).

Secara global, prevalensi dismenore dilaporkan bervariasi antara 25% hingga 97%, dengan rata-rata kejadian sekitar 50% pada populasi perempuan usia reproduktif. Dari seluruh kasus tersebut, hampir 20% penderita mengalami nyeri dengan intensitas berat yang bersifat melumpuhkan (*debilitating pain*), sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kapasitas fungsional, serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup (Sentia et al., 2025). Di Indonesia mencapai 64,25%, yang terdiri atas 54,89% kasus dismenore primer dan 9,36% kasus dismenore sekunder (Umboro et al., 2022). Di Provinsi Jawa Timur, angka kejadian dismenore diperkirakan berkisar antara 71–72%, dengan mayoritas kasus merupakan dismenore primer. Selain itu, Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) tahun 2021 melaporkan sebanyak 4.653 remaja di Jawa Timur mengalami dismenore, yang sebagian besar didominasi oleh kasus dismenore primer (Maharani et al., 2026). Berdasarkan hasil penelitian Abidin et al., (2019), prevalensi dismenore pada kalangan pelajar dan mahasiswi di Kota Malang mencapai 58%. Kondisi tersebut memberikan dampak terhadap aktivitas akademik, di mana sekitar 20% responden melaporkan tidak dapat mengikuti kegiatan belajar di sekolah maupun perkuliahan akibat nyeri menstruasi yang dialami.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran masyarakat, khususnya remaja, mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Meskipun sebagian besar remaja putri di Indonesia mengalami dismenore selama periode menstruasi, masih banyak yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai penyebab, pencegahan, maupun penatalaksanaannya (Sentia et al., 2025). Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang masih menganggap pembahasan mengenai menstruasi beserta permasalahannya sebagai hal yang

tabu. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan kepada remaja perempuan (siswi) di MAN 2 Kota Malang merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi serta mencegah kurangnya informasi terkait dismenore. Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui kegiatan penyuluhan, bimbingan, dan pendampingan yang mencakup informasi mengenai fisiologi menstruasi, berbagai permasalahan yang dapat terjadi selama menstruasi, serta penatalaksanaan mandiri (*self-management*) dismenore. Sosialisasi tersebut penting dilakukan karena nyeri menstruasi yang tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kapasitas fungsional, serta berdampak negatif terhadap produktivitas dan kualitas hidup remaja putri (Nuryaningsih et al., 2024).

Di antara remaja yang mengalami dismenore primer sekitar 75% melaporkan nyeri dengan intensitas ringan hingga sedang atau berat. Sementara itu, sekitar 25% lainnya mengalami nyeri dengan intensitas berat yang berpotensi menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan kapasitas fungsional, serta berdampak negatif terhadap kualitas hidup (Fahmiah et al., 2022).

Peningkatan kualitas hidup masyarakat Indonesia dapat diwujudkan melalui berbagai upaya promotif dan preventif di bidang pendidikan serta kesehatan yang dilaksanakan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Salah satu bentuk implementasi upaya tersebut adalah melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yaitu program pelayanan kesehatan dasar yang diselenggarakan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari tanggung jawab Puskesmas (Wati et al., 2020).

Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik sekaligus mendukung optimalisasi prestasi belajar melalui penyelenggaraan pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan, serta pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (Wati et al., 2020). Sebagai bentuk implementasi program tersebut, MAN 2 Kota Malang menyelenggarakan program SCREEKES (Screening Kesehatan), yaitu kegiatan pemeriksaan kesehatan berkala bagi peserta didik yang dilaksanakan melalui kerja sama antara Tim Pelaksana UKS MAN 2 Kota Malang dan Puskesmas Arjuno Kota Malang. Kegiatan skrining kesehatan ini dilaksanakan setiap tahun dan mencakup seluruh siswa kelas X, XI, dan XII sebagai upaya deteksi dini terhadap berbagai permasalahan kesehatan. Selain itu, sekolah juga menyelenggarakan kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) bagi pendidik dan tenaga kependidikan sebagai bagian dari implementasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang berfokus pada deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular di tingkat kecamatan. Pelaksanaan program-program tersebut diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat serta meningkatkan kesadaran seluruh warga sekolah terhadap pentingnya upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, fisioterapis di Puskesmas memiliki peran dalam memberikan pelayanan kesehatan yang berfokus pada pemeliharaan, peningkatan, serta pemulihan gerak dan fungsi tubuh bagi individu maupun kelompok. Pelayanan fisioterapi diselenggarakan secara komprehensif dengan mengutamakan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, tanpa mengabaikan intervensi kuratif dan rehabilitatif yang bertujuan memulihkan fungsi serta meningkatkan kemampuan fungsional individu (Latifah Zulfa Rahmawati et al., 2025).

Penyuluhan kesehatan mengenai dismenore kepada siswi di MAN 2 Kota Malang merupakan salah satu bentuk implementasi peran fisioterapis di Puskesmas Arjuno dalam menjalankan upaya promotif dan preventif menggunakan media leaflet. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta didik mengenai dismenore, termasuk penyebab, faktor risiko, serta strategi pencegahan dan penatalaksanaan nyeri secara mandiri. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong penerapan perilaku

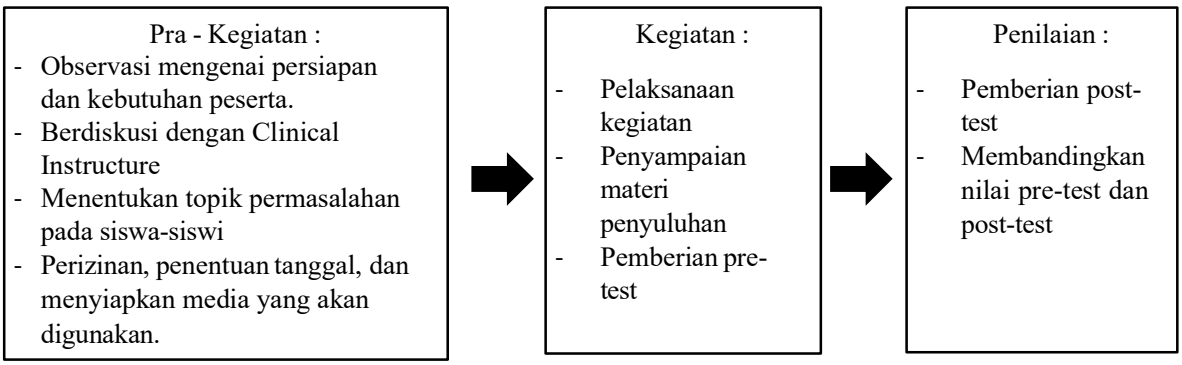
kesehatan yang tepat dalam mengatasi dismenore, sehingga mampu meminimalkan dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari, mempertahankan kapasitas fungsional, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup para siswi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai dismenore kepada remaja perempuan kelas XI (4 kelas) secara individu. Lokasi penyuluhan yang beralamatkan di Jl. Bandung No.7, Penanggungan, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, 15 Oktober 2025 di Aula MAN 2 Kota Malang pada pukul 08.30 - 10.30 WIB.

Media promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan berupa leaflet yang berfungsi sebagai panduan *home program* sehingga peserta dapat menerapkan materi yang telah diberikan secara mandiri. Untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta melalui pemberian kuesioner pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan. Instrumen yang digunakan terdiri atas lima pertanyaan dengan pilihan jawaban "tahu" atau "tidak tahu" yang disusun menggunakan skala Guttman untuk mengukur sikap, pengetahuan, dan persepsi peserta terhadap materi yang disampaikan. Hasil pre-test dan post-test digunakan sebagai indikator perubahan tingkat pemahaman peserta mengenai dismenore setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selain evaluasi melalui kuesioner, kegiatan penyuluhan juga diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab guna memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi yang belum dipahami. Materi edukasi yang disampaikan meliputi "apa itu dismenore" dismenore, tanda dan gejala, penyebab, faktor risiko, serta latihan terapeutik yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai salah satu upaya penatalaksanaan nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama merupakan tahap persiapan yang diawali dengan observasi untuk mengidentifikasi kondisi dan kebutuhan peserta, dilanjutkan dengan proses perizinan kepada pihak terkait, yaitu guru dan pengelola UKS di MAN 2 Kota Malang. Pada tahap ini juga dilakukan diskusi bersama *Clinical Instructor* guna menyesuaikan materi penyuluhan dengan kondisi dan kebutuhan siswa-siswi dalam kegiatan UKS. Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan, yang meliputi pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, penyampaian materi edukasi mengenai dismenore, serta demonstrasi dan praktik latihan (*exercise*) yang dapat diterapkan secara mandiri. Selanjutnya, tahap ketiga adalah tahap penilaian yang dilakukan melalui pemberian post-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan selama kegiatan penyuluhan.



Bagan 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Gambar 1. Media Leaflet Dysmenorrhea (kiri tampak depan dan kanan tampak belakang)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 di unit kesehatan sekolah MAN 2 Kota Malang, yang diikuti dengan jumlah peserta yang hadir 284 pelajar, remaja perempuan berjumlah 160 dan remaja laki-laki 124. dari jumlah peserta tersebut hanya remaja perempuan yang dimasukkan dalam target penyuluhan, terdapat 22 remaja perempuan (siswi) yang mengalami dismenore. Kegiatan ini berjalan dengan lancar namun dengan sedikit hambatan, yaitu terbatasnya waktu untuk penyuluhan secara individu secara interpersonal, karena setiap antrean dan kloter saat pemberian edukasi dilakukan bersamaan dengan pemeriksaan Gula darah dan Hb (hemoglobin) pada siswa – siswi. Terlebih lagi pada remaja perempuan (siswi) yang memerlukan pemeriksaan kedua nya sekaligus, sehingga saya sebagai pemberi materi dikejar waktu dan ada beberapa siswa – siswi yang kurang kondusif karena takut akan tusukan jarum (*finger prick*).

Selebihnya para siswi yang mengalami dismenore terlihat memiliki antusias tinggi terhadap materi penyuluhan yang disampaikan terbukti dengan keaktifan para siswi dalam sesi tanya jawab. Pada penelitian ini, sebagian besar siswi memperoleh informasi mengenai dismenore hanya dari keluarga dan teman di lingkungan sekitarnya, serta belum pernah mengikuti penyuluhan kesehatan yang membahas topik tersebut secara khusus. Kondisi ini menunjukkan bahwa akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi masih terbatas. Padahal, berdasarkan teori, informasi dan pendidikan merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Umboro *et al.*, (2022) menyatakan bahwa informasi yang diperoleh individu berperan dalam meningkatkan pengetahuan. Meskipun seseorang memiliki tingkat pendidikan formal yang relatif rendah, paparan informasi yang memadai melalui berbagai media, seperti televisi, radio, surat kabar, maupun media informasi lainnya, dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai suatu masalah kesehatan.

Pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi dan dismenore merupakan aspek yang penting dalam mendukung kesehatan reproduksi. Pemahaman yang baik mengenai kondisi tersebut dapat membantu remaja putri mengenali perubahan yang terjadi selama menstruasi serta menerapkan langkah-langkah yang tepat dalam mengatasi nyeri haid. Selain itu, pengetahuan yang memadai juga dapat mengurangi kecemasan atau stres yang berpotensi memicu maupun memperberat keluhan dismenore, sehingga kesehatan dan kesejahteraan remaja putri dapat tetap terjaga (Beverlee Leevia Kawalo & Sitompul, 2022)

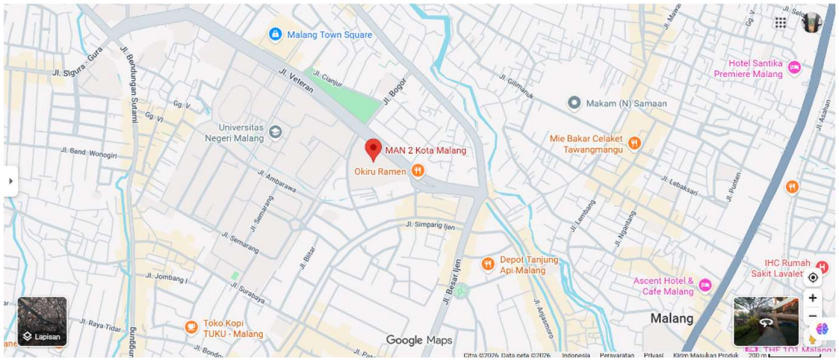
MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Peneliti berpendapat bahwa tingkat pengetahuan siswa tidak hanya dipengaruhi oleh proses pembelajaran di sekolah, tetapi juga oleh paparan informasi mengenai kesehatan reproduksi yang diperoleh melalui berbagai media, seperti media sosial maupun kegiatan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Igiany et al., (2025) menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang sering dijumpai di MTs Negeri 1 Boyolali. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari petugas UKS, siswi cukup sering datang ke Unit Kesehatan Sekolah dengan keluhan nyeri menstruasi yang dirasakan cukup berat hingga mengganggu aktivitas mereka. Sebagian besar kunjungan tersebut terjadi ketika siswi sedang mengikuti kegiatan sekolah, terutama saat upacara bendera maupun pelajaran olahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa dismenore dapat memberikan dampak terhadap kemampuan remaja putri dalam mengikuti aktivitas fisik dan kegiatan belajar di sekolah, sehingga diperlukan upaya edukasi serta penatalaksanaan yang tepat untuk mengurangi dampak fungsional yang ditimbulkan.

Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah berjalan dengan baik dapat dioptimalkan dengan menambahkan materi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai dismenore, ke dalam kegiatan edukasi bagi peserta didik. Upaya tersebut diharapkan dapat memperluas wawasan dan meningkatkan pemahaman siswa terkait kesehatan reproduksi, sehingga pelaksanaan program UKS dapat berjalan secara sinergis dengan proses pembelajaran di kelas dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan peserta didik (Fredelika et al., 2020).



Gambar 2. Lokasi MAN 2 Kota Malang berdasarkan *Google Maps*

Pada kegiatan penyuluhan ini, penyampaian materi dilakukan secara langsung secara interpersonal (*face-to-face*) untuk mempermudah interaksi antara pemateri dan peserta. Media edukasi yang digunakan berupa leaflet sebagai sarana pendukung sekaligus panduan yang dapat dipelajari kembali oleh peserta secara mandiri. Materi yang diberikan meliputi pengertian dismenore, tanda dan gejala, penyebab, faktor risiko, serta latihan terapeutik yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai salah satu upaya penatalaksanaan nonfarmakologis. Selama kegiatan berlangsung, para siswi menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan, terlihat dari keaktifan mereka selama sesi diskusi dan tanya jawab. Tingginya antusiasme tersebut diduga berkaitan dengan fakta bahwa sebagian peserta sedang mengalami gejala dismenore, sehingga materi yang disampaikan dinilai relevan dengan kondisi yang mereka alami.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 23 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan di Aula MAN 2 Kota Malang

Hasil dari kegiatan ini juga dapat dinilai dengan membandingkan hasil dari nilai *pre-test* dan post-test. Terdapat kenaikan nilai *post-test* yang cukup signifikan, hasil dari penilaian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Penilaian Pengetahuan Keberhasilan Pre-test dan Post-test pada para siswi

Pemahaman Materi	Nilai	Pre – Test	Post – Test
Definisi nyeri haid/cramps (dismenore)	20	75%	90%
Dampak nyeri haid pada aktifitas fungsional	20	40%	80%
Tanda Gejala saat terjadi nyeri haid (dismenore)	20	35%	75%
Faktor Penyebab nyeri haid (dismenore)	20	20%	70%
Saat terjadi nyeri haid apa yang harus dilakukan	20	30%	75%

Dilihat dari tabel 1. dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan cukup efektif meningkatkan pemahaman para siswi. Pada pengetahuan mengenai nyeri haid/cramps (dismenore) terjadi peningkatan sebesar 15%. Pada Pengetahuan tentang dampak nyeri haid pada aktifitas fungsional yang perlu diwaspadai terjadi peningkatan sebesar 40%. Pada pengetahuan mengenai tanda gejala saat terjadi nyeri haid mengalami peningkatan sebesar 40%. Pada pengetahuan faktor penyebab nyeri haid (dismenore) terjadi peningkatan sebesar 50%. Pada Pengetahuan saat nyeri haid terjadi apa yang harus dilakukan terdapat peningkatan hasil 45%.

Diagram 1. Hasil Presentase Keberhasilan Pre-test dan Post-test pada para siswi

Dari 22 Siswi yang mengalami Dismenore Semuanya tidak mengerti kondisi medis yang dialami, evaluasi menggunakan Promotif dan Preventif (Pre-test dan Post-test) didapatkan 80% memahami isi dan dapat mengulang penejelasan yang telah diberikan, selebihnya bingung akan perbedaan Penyebab nyeri Haid dan Faktor Risiko. Hampir 5 orang tidak memahami dari hal tersebut (4 orang dan 1 orang sedikit memahami). Pada akhir kegiatan dilakukan *post-test* untuk menilai apakah terdapat peningkatan pengetahuan dari siswi. Berdasarkan nilai yang didapat, peserta sudah memahami tentang topik yang disampaikan, hasil ini dapat dilihat dari peningkatan nilai yang didapatkan saat melakukan *post-test*.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Komunitas dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Dismenore di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) MAN 2 Kota Malang memperoleh respons yang positif dari para peserta. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore, sehingga peserta mampu menerapkan upaya penatalaksanaan secara mandiri. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pada post-test dibandingkan dengan pre-test, yang mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah menerima materi edukasi. Pada hasil pre-test, masih ditemukan peserta yang memiliki pemahaman terbatas mengenai dismenore. Namun, setelah mengikuti penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan nilai yang mencerminkan bertambahnya pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Saran

Kegiatan rutin UKS Remaja putri diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi mengenai kesehatan reproduksi melalui berbagai sumber yang terpercaya, seperti buku, media digital, guru, orang tua, teman, maupun tenaga kesehatan. Akses terhadap informasi yang akurat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sehingga remaja mampu mengambil sikap yang tepat dan menerapkan penatalaksanaan yang sesuai dalam menghadapi dismenore. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat terus berperan aktif dalam menyelenggarakan pendidikan kesehatan reproduksi bagi peserta didik, khususnya mengenai dismenore. Kegiatan edukasi dapat dilaksanakan secara mandiri oleh sekolah maupun melalui kerja sama dengan Puskesmas atau institusi kesehatan setempat. Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan reproduksi serta mendukung pencegahan dan penanganan dini dismenore, sehingga dampaknya terhadap aktivitas belajar dan kualitas hidup remaja dapat diminimalkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tim Unit Kesehatan Sekolah (UKS) MAN 2 Kota Malang dan Puskesmas Arjuno Kota Malang atas kesempatan, dukungan, serta kerja sama yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Profesi Fisioterapis yang telah memfasilitasi penulis untuk memperoleh pengalaman belajar dalam mengimplementasikan peran fisioterapi di lingkungan komunitas melalui kegiatan promotif dan preventif.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, J., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2019). PENGARUH WILLIAM FLEXION EXERCISE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DYSMENORRHEA) PADA SISWI SMAN 7 KOTA MALANG. *Jurnal Sport Science*, *9*(1). https://doi.org/10.17977/um057v9i1p39-49

Beverlee Leevia Kawalo, & Sitompul, M. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DI SMA ADVENT TOMPASO. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1). https://doi.org/10.55912/jks.v10i1.47

Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, *3*(1). https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307

Fauziah, E., Sutjana, I. D. P., Handari Adiputra, L. M. I. S., Tirtayasa, K., Sutajaya, I. M., & Suardana, P. G. E. (2018). Penerapan Cervical Stabilization Melalui Active Exercise Meningkatkan Kemampuan Fungsional Dan Produktivitas Kerja Penenun Endek Di Industri Tenun Ikat Denpasar. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, *4*(1), 28–36. https://doi.org/10.24843/jei.2018.v04.i01.p05

Fitri, L. M., Sanjaya, R., Sulistiawati, S., & Samsyuri, E. (2022). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Dismenore. *Majalah Kesehatan Indonesia*, *3*(1). https://doi.org/10.47679/makein.202245

Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). PERILAKU PENANGANAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMP PGRI 5 DENPASAR. *Bali Medika Jurnal*, *7*(1). https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.105

Igiany, P. D., Alfitasari, A., Andriani, R., Pertiwi, J., & Nisaa, A. (2025). Utilization of Android-Based Applications for Young Women In Dealing with Dysmenorrhea. *IJECS: Indonesian Journal of Empowerment and Community Services*, *6*(1). https://doi.org/10.32585/ijecs.v6i1.6386

Latifah Zulfa Rahmawati, Nungki Marlian Yuliadarwati, & Fika Ertitri. (2025). EDUKASI DAN MANAJEMEN PENANGANAN NYERI DISMENORE PADA SISWI KELAS 6 SDN 4 PANDANWANGI KOTA MALANG. *Jurnal Abdimas Universitas Insan Pembangunan Indoneisa*, *3*(1). https://doi.org/10.58217/jabdimasunipem.v3i1.85

Maharani, R. B., Wicaksono, A. F., Putri, A. C., Akbar, P., Ghofar, M. N., Prayudha, R., & Eksipoerwilest, T. (2026). *EVALUASI DAMPAK EDUKASI DISMENORE BERBASIS SEKOLAH TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN PERSEPSI SISWI SMA NEGERI 1 KEDIRI*. *3*(1), 477–485.

Nuryaningsih, Nurfadhilah, Rosyati, H., & Qolbah, H. (2024). Latihan Yoga Saat Haid untuk Mengatasi Nyeri Dymenorrhea Solusi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Remaja Putri. *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia Di Daerah Tertinggal, Terdepan, Dan Terluar*, *7*(1). https://doi.org/10.33541/ji.v7i1.5944

Sentia, S., Asmariyah, A., Destriani, S. N., Dewiani, K., & Kurniati, N. (2025). Dismenorea Pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas. *Lontara Journal of Health Science and Technology*, *6*(1). https://doi.org/10.53861/lontarariset.v6i1.498

Suban, A. P. (2017). Pengaruh Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Dismenorhea Primer Pada Remaja Putri Di Kos Bambu Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Journal Nursing News*, *2*(3), 174–192. file:///C:/Users/Maretha/Downloads/epid15,+04.+Ammar_FIX (1).pdf

Suprihatin, E. S. N. S., & Lorita, N. S. U. S. Y. A. M. A. T. S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH, Global One.

Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, *3*(1). https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

Wati, N. M. N., Lestari, N. K. Y., Jayanti, D. M. A. D., & Lestari, T. R. (2020). PENINGKATAN KUALITAS USAHA KESEHATAN SEKOLAH (UKS) MELALUI PENYEGARAN KADER UKS DI SMP SATYA SAI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, *2*(1). https://doi.org/10.47859/wuj.v2i1.132