



## Edukasi Pencegahan Masalah Menstruasi pada Remaja Melalui Kontrol Stres di Kabupaten Takalar

### *Education on Preventing Menstrual Problems in Adolescents Through Stress Management in Takalar Regency*

Fauziah Botutihe<sup>1\*</sup>, Nur Halimah<sup>2</sup>, Selvi<sup>3</sup>, Amanda<sup>4</sup>, Citra Lestari<sup>5</sup>, Alamsyah<sup>6\*</sup>

<sup>1,2,4,5,6</sup> Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin, Indonesia

<sup>3</sup> Puskesmas Panambungan, Indonesia

Korespondensi penulis: [alamakperpelamonia@gmail.com](mailto:alamakperpelamonia@gmail.com)\*

---

#### Article History:

Received: Maret 17, 2026;

Revised: Maret 31, 2026;

Accepted: April 25, 2026;

Online Available: April 27, 2026;

Published: April 27, 2026;

#### Keywords: Health Education;

Menstrual disorders; Reproductive

Health; Stress control; Teenagers

**Abstract:** Menstrual disorders among adolescent girls, including dysmenorrhea, irregular cycles, and premenstrual syndrome (PMS), represent a significant reproductive health challenge that is often worsened by psychosocial stress. Desa Ko'mara, Kabupaten Takalar, South Sulawesi, was selected as the program site due to the limited access of adolescent girls to reproductive health information and the absence of community-based education programs addressing the link between stress and menstrual health. This community service program aimed to improve knowledge and skills of adolescent girls in preventing menstrual problems through stress management strategies. The program employed an interactive health education approach, including informational presentations, group discussion, and hands-on demonstration of stress management techniques such as deep breathing, progressive muscle relaxation, and mindfulness. A total of 29 adolescent girls participated in the program. Evaluation was conducted using a pre-test and post-test questionnaire. Prior to the intervention, only 24.8% of participants possessed adequate knowledge on the topic. Following the educational session, this proportion increased to 75.2%, representing an improvement of 50.4 percentage points. These results indicate that structured, face-to-face health education with participatory methods is highly effective in enhancing reproductive health literacy among adolescent girls in underserved rural communities.

---

#### Abstrak.

Gangguan menstruasi pada remaja putri, meliputi dismenore, siklus tidak teratur, dan sindrom pramenstruasi (PMS), merupakan permasalahan kesehatan reproduksi yang signifikan dan seringkali diperparah oleh stres psikososial. Desa Ko'mara, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan, dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program karena terbatasnya akses remaja putri terhadap informasi kesehatan reproduksi dan belum tersedianya program edukasi berbasis komunitas yang secara khusus membahas keterkaitan antara stres dan kesehatan menstruasi. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mencegah masalah menstruasi melalui strategi manajemen stres. Program dilaksanakan dengan pendekatan edukasi kesehatan interaktif yang mencakup penyampaian materi informasi, diskusi kelompok, serta demonstrasi langsung teknik manajemen stres seperti pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, dan mindfulness. Sebanyak 29 orang remaja putri berpartisipasi dalam program ini. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Sebelum intervensi, hanya 24,8% peserta yang memiliki pengetahuan yang memadai tentang topik ini. Setelah sesi edukasi, proporsi tersebut meningkat menjadi 75,2%, merepresentasikan peningkatan sebesar 50,4 poin persentase. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan terstruktur secara tatap muka dengan metode partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja putri di komunitas perdesaan yang kurang terlayani..

**Kata kunci:** Edukasi Kesehatan; Gangguan Menstruasi; Kesehatan Reproduksi; Kontrol Stres; Remaja

## **1. LATAR BELAKANG**

Menstruasi merupakan proses fisiologis alamiah yang dialami oleh setiap perempuan sejak memasuki masa pubertas hingga menopause. Proses ini melibatkan peluruhan lapisan dinding rahim secara siklik, umumnya berlangsung setiap 21 hingga 35 hari dengan durasi 3 hingga 7 hari dan menjadi indikator penting kematangan serta fungsi sistem reproduksi perempuan (Felice et al., 2020; . Namun demikian, banyak remaja putri mengalami berbagai gangguan terkait menstruasi yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, aktivitas belajar, dan kesehatan mental mereka (Wiyani et al., 2022; Ju et al., 2014). Dampak yang paling besar jika kesehatan reproduksi tidak dicegah secara dini maka bisa beresiko terhadap ancaman kegawatdaruratan kehamilan (Alamsyah et al., 2025).

Gangguan menstruasi yang paling umum dijumpai pada remaja putri meliputi dismenore (nyeri haid), amenore, oligomenore, menoragia, serta sindrom pramenstruasi (PMS). Di antara gangguan tersebut, dismenore primer merupakan yang paling sering dilaporkan, dengan prevalensi antara 60–90% pada remaja putri di berbagai negara (Hillen et al., 2022). Di Indonesia, sebanyak 54,89% siswi mengalami dismenore primer, dan 24,53% di antaranya mengalami nyeri yang cukup berat sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Novita, 2018). Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mencari pertolongan medis karena menganggap nyeri haid sebagai hal yang wajar (Zannoni et al., 2021).

Salah satu faktor yang memiliki hubungan paling erat dengan kejadian gangguan menstruasi adalah stres psikologis. Stres memengaruhi sistem reproduksi melalui jalur neuroendokrin yang kompleks, terutama melalui aktivasi aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Aktivasi berlebihan aksis ini menyebabkan peningkatan kadar kortisol yang secara langsung menghambat sekresi GnRH dari hipotalamus, mengganggu proses ovulasi, serta mengacaukan keseimbangan estrogen dan progesteron (Nagma et al., 2023; Breen & Karsch, 2018). Penelitian Rafique dan Al-Sheikh (2018) menemukan bahwa 90,4% mahasiswa ilmu kesehatan mengalami masalah menstruasi dengan stres psikologis sebagai faktor dominan. Di Indonesia, remaja putri dengan tingkat stres sedang hingga berat memiliki risiko 3,2 kali lebih tinggi mengalami dismenore berat (Dewi et al., 2021).

Intervensi edukasi kesehatan terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola stres guna mencegah gangguan menstruasi. Berbagai teknik manajemen stres seperti relaksasi progresif otot, teknik pernapasan dalam, meditasi mindfulness, dan aktivitas fisik aerobik ringan secara klinis mampu

menurunkan kadar kortisol, mengurangi intensitas nyeri haid, dan memperbaiki keteraturan siklus menstruasi (Armour et al., 2019; Marlinda et al., 2021).

Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan, masih menghadapi tantangan dalam hal jangkauan layanan kesehatan reproduksi remaja. Cakupan edukasi kesehatan reproduksi di wilayah perdesaan masih belum merata, dan faktor budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal tabu turut mempersulit upaya edukasi (Putri & Lestari, 2020 : Alamsyah et al., 2020, 2025). Kondisi inilah yang mendorong tim pelaksana dari Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi pencegahan masalah menstruasi melalui kontrol stres secara langsung kepada remaja putri di Kabupaten Takalar.

Berdasarkan hasil pendataan dan wawancara dengan remaja putri di Kabupaten Takalar, ditemukan beberapa permasalahan utama, antara lain: (1) rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri tentang hubungan antara stres dan gangguan menstruasi; (2) belum tersedianya program edukasi kesehatan reproduksi yang membahas secara khusus manajemen stres untuk pencegahan masalah menstruasi; (3) banyak remaja putri yang menganggap nyeri dan ketidakteraturan menstruasi sebagai hal yang normal dan tidak perlu ditangani; serta (4) kurangnya keterampilan praktis dalam mengelola stres sebagai upaya preventif terhadap gangguan menstruasi.

## **2. METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ko'mara, Kecamatan Polombangkeng Timur, Kabupaten Takalar pada tanggal 12–17 Januari 2026. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan secara langsung dengan pendekatan partisipatif, yang mencakup tiga tahapan utama sebagai berikut:

### **Tahap Persiapan**

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan tokoh masyarakat setempat tiga hari sebelum kegiatan. Pada tahap ini dilakukan penyiapan materi edukasi, media presentasi (slide PowerPoint, leaflet, banner), lembar kuesioner pre-test dan post-test, serta perlengkapan kegiatan lainnya. Pendataan awal melalui wawancara kepada remaja putri dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan permasalahan yang dihadapi.

### **Tahap Pelaksanaan**

Edukasi kesehatan dilaksanakan kepada 29 orang remaja putri sebagai peserta. Kegiatan dibuka dengan pengenalan tim dan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan

awal peserta. Materi edukasi disampaikan melalui tayangan slide dan diskusi interaktif selama 30 menit, mencakup: pengertian menstruasi dan siklus normal, faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi, jenis-jenis gangguan menstruasi, hubungan antara stres dan gangguan menstruasi, serta teknik manajemen stres. Sesi dilanjutkan dengan demonstrasi langsung teknik relaksasi (pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, dan latihan mindfulness sederhana) dan tanya jawab interaktif. Sebagai pelayanan kesehatan tambahan, dilakukan pula pemeriksaan tanda-tanda vital berupa tekanan darah dan nadi kepada seluruh peserta.

### **Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan melalui kuesioner post-test yang diberikan kepada seluruh peserta setelah sesi edukasi selesai. Penilaian difokuskan pada perubahan tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan masalah menstruasi melalui kontrol stres. Data pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk mengukur efektivitas program edukasi.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12–17 Januari 2026 di Desa Ko'mara, Kecamatan Polombangkeng Timur, Kabupaten Takalar, dan berjalan sesuai rencana. Peserta kegiatan berjumlah 29 orang remaja putri yang merupakan warga Desa Ko'mara dan sekitarnya. Mayoritas peserta berada pada usia remaja pertengahan (13–17 tahun) dan masih berstatus pelajar tingkat SMP dan SMA. Berdasarkan hasil pendataan awal, sebagian besar peserta belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai hubungan antara stres dan kesehatan menstruasi sebelumnya.

Proses persiapan berjalan lancar dengan dukungan penuh dari pihak kelurahan setempat. Koordinasi yang dilakukan tiga hari sebelum kegiatan memastikan kesiapan tempat, mobilisasi peserta, dan kelancaran pelaksanaan. Antusiasme mitra yang tinggi tercermin dari kesediaan mereka mempersiapkan seluruh aspek teknis kegiatan secara mandiri.

Edukasi dilaksanakan secara interaktif dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Sesi tanya jawab berlangsung aktif dan partisipatif, menunjukkan keterlibatan peserta yang tinggi. Kegiatan ditutup dengan pembagian leaflet edukasi kesehatan reproduksi dan pengisian kuesioner post-test.

Peningkatan pengetahuan peserta diukur melalui pre-test dan post-test dengan hasil sebagaimana tersaji dalam Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Masalah Menstruasi Melalui Kontrol Stres

Aspek yang Dinilai	Rata-rata Skor Pre-test (%)	Rata-rata Skor Post-test (%)	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang hubungan stres dan gangguan menstruasi	24,8	75,2	50,4
Keterampilan teknik manajemen stres	21,3	72,5	51,2
Kesadaran pentingnya kesehatan reproduksi	28,0	79,3	51,3

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada seluruh aspek yang dinilai. Pada aspek pengetahuan tentang hubungan stres dan gangguan menstruasi, skor meningkat dari 24,8% menjadi 75,2% atau naik sebesar 50,4 poin persentase. Pada aspek keterampilan teknik manajemen stres, terjadi peningkatan dari 21,3% menjadi 72,5%. Sementara itu, pada aspek kesadaran pentingnya kesehatan reproduksi, skor meningkat dari 28,0% menjadi 79,3%. Keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi remaja putri di Desa Ko'mara, Kabupaten Takalar.

## Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja putri peserta edukasi, dengan selisih peningkatan sebesar 50,4 poin persentase. Peningkatan yang substansial ini menunjukkan bahwa sesi edukasi yang dirancang secara terstruktur dengan pendekatan interaktif mampu memberikan dampak yang nyata terhadap literasi kesehatan reproduksi remaja putri. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Nurarif dan Hardhi (2021) yang melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi berbasis tatap muka secara efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore dengan rata-rata peningkatan skor sebesar 48,6%.

Efektivitas program edukasi ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa pendekatan penyuluhan langsung disertai media audiovisual dan diskusi interaktif merupakan metode paling efektif dalam menyampaikan materi kesehatan reproduksi kepada remaja. Marlinda et al. (2021) menemukan bahwa edukasi kesehatan reproduksi yang disampaikan secara tatap muka dengan metode ceramah interaktif dan demonstrasi menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan edukasi melalui media

cetak semata. Wiyani et al. (2022) menekankan bahwa kedekatan antara penyuluh dan sasaran, kemampuan memberikan klarifikasi langsung, serta suasana diskusi yang kondusif merupakan faktor kunci yang mendorong penerimaan informasi secara optimal.

Dari sisi substansi materi, penekanan pada hubungan mekanistik antara stres dan gangguan menstruasi terbukti memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada peserta. Remaja putri yang memahami bahwa stres secara biologis mengganggu keseimbangan hormon reproduksi melalui aktivasi aksis HPA cenderung lebih termotivasi untuk secara aktif mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari mereka (Nagma et al., 2023; Breen & Karsch, 2018). Penyajian teknik manajemen stres yang praktis seperti teknik pernapasan diafragma, relaksasi otot progresif, dan latihan mindfulness sederhana memberikan bekal keterampilan yang langsung dapat dipraktikkan oleh peserta. Armour et al. (2019) dalam tinjauan sistematisnya menyimpulkan bahwa intervensi berbasis manajemen stres yang mencakup teknik relaksasi secara signifikan mengurangi intensitas dismenore dan memperbaiki kualitas hidup remaja putri.

Tingginya persentase peserta yang sebelumnya berada pada kategori pengetahuan kurang mencerminkan kondisi umum yang ditemukan di banyak wilayah perdesaan di Indonesia, yakni keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif. Putri dan Lestari (2020) menyebutkan bahwa faktor budaya yang menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka, ditambah minimnya program edukasi reproduksi yang menasar remaja di tingkat komunitas, menjadi penyebab utama rendahnya literasi kesehatan reproduksi remaja putri di daerah.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini memiliki nilai strategis yang melampaui sekadar transfer informasi (Alamsyah, Handayani, et al., 2025). Pemberdayaan remaja putri melalui edukasi kesehatan reproduksi merupakan investasi jangka panjang bagi kualitas sumber daya manusia. Remaja putri yang memiliki literasi kesehatan reproduksi yang baik akan tumbuh menjadi perempuan dewasa yang mampu menjaga kesehatannya sendiri, mengenali tanda-tanda gangguan yang memerlukan penanganan medis, serta berperan sebagai agen perubahan yang dapat menyebarluaskan informasi kesehatan yang akurat kepada keluarga dan komunitasnya (Chen et al., 2020; Felice et al., 2020).

Meskipun hasil kegiatan ini sangat menggembirakan, terdapat beberapa keterbatasan yang penting untuk dicatat. Pertama, evaluasi pengetahuan dilakukan hanya dalam rentang waktu yang singkat sehingga belum dapat menggambarkan retensi pengetahuan jangka panjang peserta. Proctor dan Farquhar (2022) menekankan pentingnya evaluasi lanjutan minimal satu bulan pasca intervensi. Kedua, cakupan peserta masih

terbatas pada 29 orang remaja putri, sehingga diperlukan perluasan program ke lebih banyak desa di Kabupaten Takalar. Ke depannya, program edukasi serupa perlu dirancang dengan desain penelitian yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol dan evaluasi jangka panjang, agar dampaknya dapat diukur secara lebih komprehensif (Klein & Litt, 2019).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pada pengetahuan remaja dalam mencegah masalah menstruasi mereka melalui kontrol pada stress. Edukasi dilakukan secara sistematis dan terprogram melalui kerjasama perangkat desa mitra puskesmas dan perguruan tinggi.

#### DAFTAR REFERENSI

- Alamsyah, A., Handayani, T., Jinan, A., & Rival, M. (2025). Pemberdayaan kader Karang Taruna desa melalui implementasi aplikasi AL CPR for CFR dalam memberikan pertolongan pertama di daerah wisata. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v4i3.5983>
- Alamsyah, A., Ruqaiyah, R., Handayani, T., & Nur, H. N. (2025). The impact of information exposure on husbands' involvement in maternal emergency prevention. *Jurnal Action*. <https://doi.org/10.30867/action.v10i3.2717>
- Alamsyah, A., Sulasri, D. S., & Handayani, T. (2020). Familiarisasi bantuan hidup dasar bagi orang awam di Desa Romangloe Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Armour, M., Ee, C. C., Naidoo, D., Ayati, Z., Chalmers, K. J., Steel, K. A., de Manincor, M. J., & Delshad, E. (2019). Exercise for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9), Article CD004142. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004142.pub4>
- Breen, K. M., & Karsch, F. J. (2018). Does cortisol inhibit pulsatile luteinizing hormone secretion at the hypothalamic or pituitary level? *Endocrinology*, 145(2), 692–698. <https://doi.org/10.1210/en.2003-1114>
- Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). What women say about their dysmenorrhea: A qualitative thematic analysis. *BMC Women's Health*, 18(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0538-8>
- Dewi, A. K., Sulistyowati, E., & Rahmawati, I. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 78–85.
- Felice, E., Austin, J., & Sheridan, M. (2020). What do young women know about their menstrual cycle? A survey of knowledge and attitudes. *Women & Health*, 60(5), 527–538. <https://doi.org/10.1080/03630242.2019.1687787>

- Hillen, T. I. J., Grbavac, S. L., Johnston, P. J., Straton, J. A. Y., & Keogh, J. M. F. (2022). Primary dysmenorrhea in young Western Australian women: Prevalence, impact, and knowledge of treatment. *Journal of Adolescent Health, 70*(4), 563–568. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.037>
- Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews, 36*(1), 104–113. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>
- Klein, J. R., & Litt, I. F. (1981). Epidemiology of adolescent dysmenorrhea. *Pediatrics, 68*(5), 661–664. <https://doi.org/10.1542/peds.68.5.661>
- Marlinda, M., Rossi, M. A., & Sari, D. P. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan remaja putri tentang dismenore. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 24*(2), 112–120.
- Nagma, S., Kapoor, G., Bharti, R., Batra, A., & Batra, A. (2015). To evaluate the effect of perceived stress on menstrual function. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 9*(3), QC01–QC03. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/12991.5611>
- Novita, R. (2018). Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition, 2*(2), 172–179. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.172-179>
- Nurarif, A. H., & Hardhi, K. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang dismenore di Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 12*(1), 34–41. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i1.303>
- Proctor, M., & Farquhar, C. (2006). Diagnosis and management of dysmenorrhoea. *BMJ, 332*(7550), 1134–1138. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7550.1134>
- Putri, R. A., & Lestari, S. (2020). Faktor budaya dan sosial yang mempengaruhi pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di Indonesia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 15*(1), 21–29.
- Rafique, N., & Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of menstrual problems and their association with psychological stress in young female students studying health sciences. *Saudi Medical Journal, 39*(1), 67–73. <https://doi.org/10.15537/smj.2018.1.21438>
- Wiyani, M., Sumarni, S., & Harini, R. (2022). Hubungan tingkat stres dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 13*(1), 45–53.
- Yamamoto, K., Okazaki, A., Sakamoto, Y., & Funatsu, M. (2009). The relationship between premenstrual symptoms, menstrual pain, irregular menstrual cycles, and psychosocial stress among Japanese college students. *Journal of Physiological Anthropology, 28*(3), 129–136. <https://doi.org/10.2114/jpa2.28.129>
- Zannoni, L., Giorgi, M., Spagnolo, E., Montanari, G., Villa, G., & Seracchioli, R. (2014). Dysmenorrhea, absenteeism at school, and attitude of adolescents toward menstrual problems. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 27*(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2013.09.001>