



## **Pelatihan Self Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 06 Pekanbaru**

**Sari Triyulianti<sup>1</sup>, Siti Muawanah<sup>2</sup>, Nurmaliza<sup>3</sup>, Olvaria Misfa<sup>4</sup>, Adinda Soleha<sup>5</sup>**

<sup>1,2,5</sup> Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Indonesia, 28292

<sup>3</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Indonesia, 28292

<sup>4</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Indonesia, 28292

Telp: +6285271546533

E-mail: sari.tri.y@univrab.ac.id

### **RIWAYAT ARTIKEL**

Received: 2024-10-31

Revised : 2024-11-20

Accepted: 2024-11-23

### **KEYWORD**

Dysmenorrhea

Exercise

Young woman

Menstruation

### **KATA KUNCI**

Dismenore

Exercise

Remaja Putri

Menstruasi

### **ABSTRACT**

*Menstrual pain, or dysmenorrhea, is a common complaint frequently experienced by adolescent girls, characterized by lower abdominal pain that occurs before or during menstruation. This pain is generally caused by uterine muscle contractions due to the release of prostaglandins. This condition can affect quality of life, disrupt daily activities, and reduce concentration in school. Self-exercise is a non-pharmacological method that can be performed independently, offering benefits such as improving blood circulation and relieving muscle tension. This community service activity aimed to provide self-exercise training to reduce menstrual pain at Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru, attended by 30 students. During the activity, questionnaires were used to collect data regarding the participants' experiences with menstrual pain and their usual pain management methods. Pretests and post-tests were conducted to measure changes in participants' understanding of menstrual pain and its management. Self-exercise guide brochures were distributed to support home practice. The results showed a significant increase in participants' understanding of menstrual pain management after the training. Before the education was provided, 6 participants (20%) had good knowledge, while 24 participants (80%) were in the moderate category. After the education, 28 participants (93.3%) demonstrated good knowledge, with only 2 participants (6.7%) remaining in the moderate category. Thus, empowering adolescent girls through self-exercise training proved effective in enhancing their understanding of menstrual pain management.*

### **ABSTRAK**

Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan umum yang sering dialami oleh remaja putri, yang ditandai dengan rasa sakit di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Nyeri ini umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim akibat pelepasan prostaglandin. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan menurunkan konsentrasi belajar di sekolah. Self exercise merupakan metode non-farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri, dengan manfaat meningkatkan sirkulasi darah dan meredakan ketegangan otot. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan self exercise guna mengurangi nyeri haid di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru, yang dihadiri oleh 30 siswi. Selama kegiatan, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pengalaman nyeri haid dan penanganan yang biasa dilakukan. Pretest dan post-

test dilaksanakan untuk mengukur perubahan pemahaman peserta tentang nyeri haid dan cara penanganannya. Leaflet panduan self exercise dibagikan untuk mendukung praktik di rumah. Hasil menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai penanganan nyeri haid meningkat secara signifikan setelah pelatihan. Sebelum diberikan edukasi, 6 orang (20%) memiliki pengetahuan yang baik, sementara 24 orang (80%) berada pada kategori sedang. Setelah diberikan edukasi, 28 orang (93,3%) menunjukkan pengetahuan yang baik, dan hanya 2 orang (6,7%) yang masih memiliki pengetahuan di kategori sedang. Dengan demikian, pemberdayaan remaja putri melalui pelatihan self exercise terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang penanganan nyeri haid.

## 1. Pendahuluan

Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada daerah perut bawah atau supra pubis yang terjadi sebelum dan saat fase menstruasi (Samperio & Pardo, 2021). Dismenore terdiri dari dua jenis, yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan jenis nyeri yang terjadi pada fase menstruasi tanpa disertai gangguan patologi organ reproduksi wanita, yang sering menjadi masalah kesehatan reproduksi pada remaja putri. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid akibat penyakit, gangguan, atau kelainan struktural yang mendasari di dalam atau di luar rahim. Dismenorea primer biasanya terjadi beberapa jam sebelum menstruasi dan berlangsung hingga 12-72 jam atau selama menstruasi dan biasanya dirasakan nyeri disertai kram pada perut bagian bawah (Tsonis et al., 2021).

Prevalensi nyeri haid pada remaja cukup tinggi. Secara global, kondisi ini menyerang sebagian besar wanita, dengan tingkat prevalensi yang dilaporkan bervariasi dari 17 hingga 90%. Di Indonesia, sekitar 75% remaja putri melaporkan mengalami nyeri haid, dan lebih dari separuhnya menyatakan bahwa nyeri tersebut mengganggu aktivitas sekolah dan kehidupan sehari-hari. Dismenore tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga menimbulkan masalah sosial dan psikologis, terutama pada usia remaja yang sangat penting dalam fase perkembangan dan pendidikan. Oleh karena itu, dismenore bukan hanya masalah ginekologis, tetapi juga masalah yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat, kinerja pekerjaan/sekolah, dan masalah keluarga, karena berdampak negatif pada kualitas hidup dan ekonomi (Armour, Smith, et al., 2019).

Dismenore primer diduga muncul akibat sintesis prostaglandin selama menstruasi, yang memicu kontraksi uterus yang kuat, aliran darah uterus yang berkurang, dan aktivasi nociceptor berikutnya, yang merangsang kontraksi otot rahim untuk membantu pelepasan lapisan endometrium.

Kontraksi yang kuat dapat memicu nyeri yang parah. Faktor risiko dapat meliputi merokok, usia menarche yang lebih dini, riwayat keluarga, periode menstruasi yang lama, obesitas, dan konsumsi alkohol. Depresi dan stres juga terbukti meningkatkan risiko dismenorea (Fitrianingsih & Santanu, 2021).

Dismenore juga memiliki dampak signifikan pada kehidupan remaja putri. Selain menurunkan konsentrasi di sekolah, nyeri haid yang berat sering kali menyebabkan absensi dan penurunan performa akademik. Kegiatan sehari-hari seperti olahraga atau aktivitas ekstrakurikuler juga terganggu. Hal ini dapat meningkatkan stres dan kecemasan yang pada akhirnya memperburuk gejala nyeri, sehingga dismenore memerlukan penanganan untuk mengurangi nyeri agar remaja putri tidak terganggu dalam melakukan aktivitas disekolah dan kehidupan sehari-hari (Carolin et al., 2022).

Dismenore primer dapat diobati secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis meliputi terapi nonhormonal dan terapi hormonal. Baik terapi farmakologis hormonal maupun nonhormonal dapat menghasilkan berbagai efek samping. Banyak remaja merasa tidak nyaman dengan ketergantungan terhadap obat setiap bulan. Hal ini membuka peluang bagi pendekatan non-farmakologis sebagai alternatif, seperti latihan fisik sebagai intervensi yang potensial untuk dismenore primer (Karthika & Sureshkumar, 2022).

Self exercise atau latihan mandiri adalah salah satu pendekatan non-farmakologis dan telah direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengatasi dismenore. Penelitian menunjukkan bahwa exercise selama 8 minggu dapat mengurangi intensitas dan durasi nyeri akibat dismenore primer dan mengurangi obat yang biasa dikonsumsi ketika dismenore. Penelitian juga menunjukkan bahwa self exercise dengan latihan peregangan secara mandiri dapat mengurangi tingkat keparahan dan lamanya

nyeri akibat dismenore primer pada remaja (Nadjib Bustan et al., 2018).

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa self exercise dapat mengatasi dismenore. Exercise sangat direkomendasikan karena aman dan tidak memiliki efek samping karena memanfaatkan proses fisiologis tubuh. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa exercise dapat meningkatkan aliran darah pada panggul dan merangsang hormon endorfin dalam tubuh sehingga berdampak pada penurunan skala nyeri. Self exercise yang dapat digunakan untuk mengurangi dismenore saat menstruasi yaitu dengan melakukan abdominal stretching exercise, yang merupakan latihan fisik untuk meregangkan otot abdomen yang dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja (Karim et al., 2023)

Self exercise dilakukan dengan latihan yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah. Self exercise tidak hanya mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan, tetapi juga mendapatkan manfaat jangka panjang bagi kesehatan mereka secara keseluruhan. Pemberdayaan ini sangat penting, terutama bagi remaja yang sedang belajar mengenal dan menjaga kesehatan reproduksinya (Pearce et al., 2020).

Prevalensi nyeri haid yang tinggi pada remaja serta terbatasnya pengetahuan tentang metode non-farmakologis untuk menanganinya, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan self exercise kepada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru. Melalui pelatihan ini, diharapkan para peserta dapat mengembangkan keterampilan praktis dalam mengatasi nyeri haid dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

## 2. Tinjauan Literatur

Dismenore berasal dari istilah Yunani, yaitu dys (susah), mens (bulan), dan rhoia (aliran); yang berarti aliran menstruasi yang sulit dan didefinisikan sebagai menstruasi yang menyakitkan (Mizuta et al., 2022). Menurut American College of Obstetricians and Gynecologists, dismenore adalah nyeri yang terkait dengan menstruasi yang menjadi gangguan menstruasi yang paling umum. Dismenore terdiri dari dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri menstruasi tanpa adanya penyebab organik dan biasanya dimulai dalam 3 tahun pertama menarche (periode menstruasi pertama). Sebaliknya, dismenorea sekunder

disebabkan oleh gangguan pada sistem reproduksi (Armour, Parry, et al., 2019).

Gejala khas dismenore primer adalah kram, spasme atau nyeri kram di bawah pusar. Selain kram ini, banyak wanita mengalami nyeri punggung dan paha, sakit kepala, diare, mual, dan muntah (Tsonis et al., 2021). Kram terutama disebabkan oleh zat kimia alami yang disebut prostaglandin, yang dihasilkan di lapisan rahim. Zat-zat ini merangsang kontraksi miometrium dengan mengurangi aliran darah rahim dan menyebabkan hipoksia rahim. Hipoksia ini bertanggung jawab atas kram nyeri yang khas (Armour, Smith, et al., 2019). Nyeri biasanya muncul tepat sebelum menstruasi dimulai, seperti halnya kadar prostaglandin di lapisan rahim. Pada hari pertama periode menstruasi, kadarnya tinggi. Saat menstruasi berlanjut dan lapisan rahim mengelupas, kadarnya menurun (Barcikowska et al., 2020).

Nyeri haid memengaruhi sekitar tiga perempat dari semua wanita selama masa reproduksi, terutama pada masa remaja dan awal dewasa (Armour, Smith, et al., 2019). Prevalensi ini menurun setelah usia 25 tahun, meskipun menurut Carroquino-Garcia et al. (2019), nyeri ini lebih terkait dengan usia ginekologis daripada usia kronologis (Carroquino-Garcia, P Jiménez-Rejano, JJ Medrano-Sanchez et al., 2019). Nyeri dapat diklasifikasikan dari sedang hingga berat dan bertanggung jawab atas penurunan kualitas hidup, absen dari pekerjaan atau sekolah, penurunan partisipasi dalam olahraga dan kegiatan sosial, perubahan persepsi nyeri, dan masalah tidur (Armour, Smith, et al., 2019).

Tujuan utama pengobatan terhadap kondisi dismenore adalah untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan fungsi pasien, yang umumnya diatasi dengan obat antiinflamasi nonsteroid dan terapi hormon (Dash et al., 2023). Armour, Smith, dkk. (2019) mencatat bahwa perawatan ini efektif untuk banyak wanita, tetapi sekitar 25% terus merasakan nyeri. Sebagian besar wanita mengatasi gejala nyeri haid dengan analgesik yang dijual bebas (ibuprofen, asetaminofen) dan perawatan diri (istirahat dan aplikasi panas). Armour, Smith, dkk. (2019) menunjukkan bahwa terdapat teknik nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri, baik fisik maupun psikologis, yang dapat dipraktikkan oleh remaja itu sendiri, yaitu exercise (Armour, Parry, et al., 2019).

Self exercise seperti abdominal stretching merupakan salah satu jenis latihan fisik nonfarmakologis yang mempunyai efek fisiologis

yang menguntungkan. Peregangan otot dilakukan terutama pada otot abdomen selama 10-15 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan tersebut menyebabkan produksi endorfin di otak dan medula spinalis, yang membantu mengurangi nyeri. Abdominal stretching merupakan latihan fisik yang sangat sederhana, efisien, dan bebas risiko. Beberapa manfaat dari latihan peregangan untuk dismenorea antara lain adalah peningkatan kemampuan adaptasi dan kekuatan otot spinal dan dasar panggul, suplai oksigen dan cairan lain tersalurkan dengan baik ke rahim, penurunan nyeri perut dan punggung, pengurangan anemia dan keluarnya cairan dengan lancar selama siklus menstruasi, serta keseimbangan hormonal (Karthika & Sureshkumar, 2022).

### 3. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Pelatihan Self Exercise untuk Mengurangi Nyeri Haid" dilaksanakan pada tanggal 23 September 2024, di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru. Pelatihan ini dihadiri oleh 30 siswi yang merupakan peserta didik di sekolah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Pada tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, persiapan materi pelatihan, kuesioner, pretest dan post-test, serta penyusunan panduan self exercise dalam bentuk leaflet. Pada tahap pelatihan dibagi menjadi tiga sesi utama, yaitu sesi edukasi tentang nyeri haid dan penanganannya, sesi demonstrasi self exercise, dan sesi tanya jawab serta diskusi. Setelah pelatihan, dilakukan evaluasi melalui post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta mengenai nyeri haid dan self exercise. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan edukatif dan praktik.

Kegiatan ini melibatkan penyampaian materi tentang penyebab dan penanganan nyeri haid, serta demonstrasi gerakan-gerakan self exercise yang dapat dilakukan oleh peserta di rumah. Selain itu, dilakukan pretest dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Dengan demikian, diharapkan pelatihan ini dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup remaja putri dan memperluas pemahaman mereka tentang manajemen nyeri haid

Teknik pelaksanaannya melibatkan: (1) Pemberian materi edukatif, yaitu peserta diberikan edukasi mengenai penyebab nyeri haid, faktor risiko, dan metode non-farmakologis untuk mengatasinya, termasuk manfaat self exercise, (2) Demonstrasi praktik self exercise, yaitu peserta diajarkan gerakan-gerakan sederhana yang dapat

dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri haid, seperti peregangan dan latihan relaksasi otot, (3) Diskusi interaktif, yaitu peserta diajak untuk bertanya dan berbagi pengalaman tentang nyeri haid, sehingga dapat lebih memahami metode penanganan yang sesuai untuk mereka.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai dengan sesi pembukaan dan pengenalan tentang nyeri haid, diikuti oleh pemberian kuesioner mengenai pengalaman nyeri haid yang dialami oleh para peserta. Setelah itu, dilakukan pretest untuk mengukur pemahaman awal peserta terkait topik nyeri haid dan penanganannya. Sesi berikutnya diisi dengan penyampaian materi edukatif oleh pemateri, dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan self exercise. Peserta diminta untuk mengikuti gerakan tersebut, dan diberi panduan dalam bentuk leaflet agar bisa mempraktikkan latihan ini di rumah. Di akhir kegiatan, dilakukan post-test untuk menilai perubahan pemahaman peserta untuk mengetahui efektivitas pelatihan dalam mengurangi nyeri haid.

### 4. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Pelatihan Self Exercise untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Pekanbaru" berhasil dilaksanakan dengan dihadiri oleh 30 remaja putri. Fokus utama dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi mengenai nyeri haid serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk menguranginya melalui latihan mandiri.

Sebelum pelatihan, siswi diminta untuk mengisi kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui tingkat nyeri haid yang dialami dan penanganan yang biasanya mereka lakukan. Hasil dari kuesioner menunjukkan bahwa 70% siswi mengalami nyeri haid yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, dengan penanganan yang umum dilakukan adalah konsumsi obat pereda nyeri, seperti ibuprofen atau parasetamol. Nyeri haid yang parah tidak hanya mengurangi kehadiran tetapi juga berdampak pada konsentrasi dan fokus saat belajar. Hal ini dapat berkontribusi pada penurunan prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami nyeri haid lebih mungkin memiliki nilai yang lebih rendah dalam ujian dan tugas dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tidak mengalami nyeri haid.

Sebanyak 24 orang (80%) dari peserta mengalami nyeri sedang, sedangkan 4 orang (13,3%) mengalami nyeri ringan dan 2 orang (6,7%) mengalami nyeri berat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi merasakan nyeri yang cukup signifikan, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-

hari mereka. Tingkat nyeri yang tinggi, terutama nyeri sedang, dapat berimplikasi pada kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah dan sosial, serta berpotensi memengaruhi prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, intervensi yang tepat, termasuk pelatihan self-exercise, sangat penting untuk membantu siswi mengelola nyeri haid mereka secara efektif.



**Gambar 1.** Pelatihan Self Exercise



**Gambar 2.** Doorprize Peserta Pelatihan

Penggunaan media leaflet yang berisi metode latihan mandiri untuk mengurangi nyeri haid sebagai alat edukasi juga dapat merangsang respons yang positif dan mendukung pemahaman informasi. Dengan pengetahuan yang memadai, diharapkan siswi dapat secara mandiri mengurangi nyeri menstruasi dengan menerapkan self exercise.



**Gambar 3.** Peserta yang Mengikuti Pelatihan

Pada pelaksanaan pelatihan self exercise, kami melakukan pretest dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswi tentang nyeri haid dan penanganannya. Berikut adalah hasil skor pre-test dan post-test yang disajikan dalam Tabel 1:

**Tabel 1.** Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi

Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Baik	6	20	28	93,3
Sedang	24	80	2	6,7
Kurang	0	0	0	0

Sebelum diberikan edukasi, pengetahuan peserta mengenai nyeri saat menstruasi dan penanganannya menunjukkan bahwa 6 orang (20%) memiliki pengetahuan yang baik, sementara 24 orang (80%) berada pada kategori sedang. Tidak ada peserta yang tergolong dalam kategori kurang. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 28 orang (93,3%) menunjukkan pengetahuan yang baik, dan hanya 2 orang (6,7%) yang masih memiliki pengetahuan di kategori sedang.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat menjadi strategi untuk meningkatkan pengetahuan, terutama jika disertai dengan media yang tepat. Diharapkan dengan pengetahuan yang baik, peserta dapat mengelola nyeri menstruasi secara mandiri menggunakan metode non-farmakologi dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama periode menstruasi.

## 5. Diskusi

Self-exercise dapat mengurangi nyeri haid melalui beberapa mekanisme fisiologis yang mendukung pengurangan rasa nyeri (Carolin et al., 2022; Karim et al., 2023; Verma et al., 2024). Banyak penelitian yang menyatakan bahwa perbaikan ini disebabkan oleh peningkatan aliran darah dan metabolisme uterus selama exercise (Samy et al., 2019; Yesildere Saglam & Orsal, 2020), yang efektif dalam mengurangi gejala dismenore. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan metabolisme adalah kunci untuk mengurangi gejala dismenore (Kirmizigil & Demiralp, 2020). Samperio et al. (2021) mendukung hasil penelitian ini dengan mengatakan bahwa peningkatan sirkulasi darah panggul ini mencegah penumpukan prostaglandin (Samperio & Pardo, 2021). Dengan kata lain, seperti yang

ditunjukkan oleh Prabhu et al. (2019), bahwa exercise dapat menyebabkan perpindahan sisa metabolisme dan prostaglandin dari uterus dengan lebih cepat (Prabhu et al., 2019).

Aktivitas fisik seperti peregangan direkomendasikan sebagai pilihan intervensi nonfarmakologis untuk gejala nyeri yang disebabkan oleh dismenore (Dash et al., 2023). Exercise memiliki sifat analgesik yang bekerja dengan cara non spesifik (Barcikowska et al., 2020). Exercise juga meningkatkan sintesis endorfin, yang meredakan nyeri dengan mudah dan konsisten di dalam tubuh (Armour, Ee, et al., 2019). Kram menstruasi dapat diredakan dengan melakukan exercise dengan metode peregangan pada otot abdominal (Jaleel et al., 2022). Untuk penanganan dismenore pada remaja, latihan peregangan abdominal diindikasikan sebagai tindakan yang aman (Rejeki et al., 2021). Aktivitas ini sangat bermanfaat bagi remaja putri dan dianjurkan untuk dilakukan secara rutin (Zaid et al., 2022).

Latihan peregangan mandiri dapat membantu mengurangi kram otot dan inflamasi yang biasa terjadi selama menstruasi (Pearce et al., 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan fisik membantu merelaksasi otot-otot di sekitar area panggul, punggung bawah, dan perut, sehingga mengurangi nyeri haid (Chen & Hu, 2019). Selain manfaat jangka pendek, latihan secara teratur juga berperan dalam memperbaiki keseimbangan hormonal dan mengurangi keparahan nyeri haid dalam jangka panjang (Romero-Parra et al., 2021). Self-exercise yang dilakukan secara konsisten tidak hanya membantu meredakan nyeri haid secara akut, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan jangka panjang, termasuk meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas hidup (Ferries-Rowe et al., 2020).

Pelatihan self-exercise untuk mengurangi nyeri haid pada siswi memiliki berbagai keunggulan. Pertama, pelatihan ini memberikan edukasi yang komprehensif mengenai nyeri haid, penyebabnya, dan metode penanganan yang efektif, sehingga siswi dapat memahami kondisi yang mereka alami dengan lebih baik (Armour, Parry, et al., 2019; Cholbeigi et al., 2022). Self-exercise memungkinkan remaja putri untuk melakukan latihan secara mandiri di rumah, memberikan kebebasan untuk mengatur waktu dan cara latihan sesuai dengan kebutuhan (Lorzadeh et al., 2021). Pendekatan ini menawarkan metode non-farmakologis, yang dapat mengurangi risiko efek samping atau ketergantungan pada obat pereda nyeri (Naraoka et al., 2023). Selain itu, latihan fisik

ini dapat meningkatkan kebugaran dan stamina secara keseluruhan, serta membantu meredakan stres dan kecemasan yang sering kali berhubungan dengan pengalaman nyeri (Behm et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-exercise dapat secara signifikan mengurangi tingkat nyeri haid, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan memungkinkan siswi untuk berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan sehari-hari (López-Liria et al., 2021). Pelatihan ini juga mendorong keterlibatan aktif siswi dalam pengelolaan kesehatan mereka sendiri, membangun rasa tanggung jawab dan kemandirian (Tsonis et al., 2021).

Namun, terdapat beberapa kelemahan yang perlu dicatat, seperti keterbatasan waktu dalam memberikan pelatihan secara menyeluruh, dan variabilitas pengalaman nyeri haid yang dapat mempengaruhi hasil. Salah satu kelemahan utama adalah variabilitas respons individu; tidak semua siswi akan merespons latihan dengan cara yang sama, di mana beberapa mungkin tidak merasakan perbaikan yang signifikan, sementara yang lain mengalami hasil positif. Selain itu, keterbatasan pengetahuan dasar mengenai fisiologi menstruasi dan pengelolaan nyeri dapat menyulitkan siswi dalam memahami dan menerapkan metode yang diajarkan. Tingkat motivasi untuk berpartisipasi dalam self-exercise juga bervariasi, dengan beberapa siswi mungkin kurang termotivasi untuk melakukan latihan secara konsisten, yang dapat mempengaruhi efektivitas program. Selain itu, pada siswi yang mengalami nyeri haid yang sangat parah, latihan fisik mungkin terasa sulit atau tidak mungkin dilakukan, sehingga mengurangi potensi manfaat dari pelatihan ini.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan self-exercise untuk mengurangi nyeri haid pada siswi menghadapi beberapa tingkat kesulitan. Mengumpulkan peserta dan memastikan keterlibatan aktif bisa menjadi tantangan, terutama dalam menjelaskan manfaat latihan. Variasi pemahaman di antara siswi memerlukan pendekatan pengajaran yang adaptif, sementara konsistensi dalam melakukan latihan setelah pelatihan juga menjadi masalah, karena tidak ada pengawasan langsung. Keterbatasan waktu dan fasilitas latihan dapat membatasi efektivitas pelatihan, ditambah dengan kurangnya dukungan dari lingkungan atau keluarga. Selain itu, latihan mandiri tanpa pengawasan meningkatkan risiko kesalahan gerakan dan cedera. Oleh karena itu, pelatihan ini membutuhkan perencanaan yang matang serta dukungan berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah berhasil

mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswi dalam mengelola nyeri haid.

## 6. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pelatihan self exercise untuk mengurangi nyeri haid pada siswi SMA Negeri 6 Pekanbaru menunjukkan bahwa target luaran kegiatan telah tercapai dengan baik. Mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai nyeri haid dan metode non-farmakologis untuk mengatasinya, yang diukur melalui pretest dan post-test. Metode edukasi melalui penyuluhan dan penggunaan media leaflet terbukti efektif dalam merangsang pemahaman serta memotivasi siswi untuk melakukan self exercise secara mandiri, sesuai dengan permasalahan nyeri haid yang dialami. Untuk kegiatan PKM mendatang, disarankan agar pelatihan dilengkapi dengan sesi follow-up untuk memantau keberlanjutan latihan di rumah serta menyediakan media pembelajaran digital untuk mempermudah akses peserta dalam mengikuti latihan secara berkelanjutan.

## 7. Persembahan

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Abdurrah yang telah memberikan dana melalui program hibah Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswi SMA Negeri 6 Pekanbaru yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan. Kami juga berterima kasih kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa Universitas Abdurrah yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

## 8. Referensi

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*, 2019(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004142.pub4>

Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PLoS*

*ONE*, 14(7), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>

Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & MacMillan, F. (2019). The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2433-8>

Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon, R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory markers in dysmenorrhea and therapeutic options. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041191>

Behm, D. G., Kay, A. D., Trajano, G. S., Alizadeh, S., & Blazeovich, A. J. (2021). Effects of acute and chronic stretching on pain control. *Journal of Clinical Exercise Physiology*, 10(4), 150–159. <https://doi.org/10.31189/2165-6193-10.4.150>

Carolin, B. T., Maesari, I., & Hisni, D. (2022). Yoga exercise on reduction of menstrual pain among adolescent girls. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 29–33. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.86>

Carroquino-Garcia, P., Jiménez-Rejano, J. J., Medrano-Sanchez, E., de la Casa-Almeida, M., Díaz-Mohedo, E., & Suarez-Serrano, C. (2019). Therapeutic exercise in the treatment of primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy*, 28(9), 1371–1380. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzz101>

Chen, H. M., & Hu, H. M. (2019). Randomized trial of modified stretching exercise program for menstrual low back pain. *Western Journal of Nursing Research*, 41(2), 238–257. <https://doi.org/10.1177/0193945918763817>

Cholbeigi, E., Rezaieenik, S., Safari, N., Lissack, K., Griffiths, M. D., & Alimoradi, Z. (2022). Are health promoting lifestyles associated with pain intensity and menstrual distress among Iranian adolescent girls? *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03639-x>

Dash, S. S., Thomas, A., & Dash, G. (2023). Preferences in treatment of menstrual pain among women: A narrative review. *European Chemical Bulletin*, 12(10), 3462–3468. <https://doi.org/10.48047/ecb/2023.12.si10.00395>

Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary dysmenorrhea: Diagnosis and therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), 1047–1058.

<https://doi.org/10.1097/AOG.00000000000004096>

- Fitrianingsih, A. D. R., & Santanu, A. M. (2021). Primary dysmenorrhea risk based on characteristics, dietary habits, and types of exercise. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *12*(1), 21–37. <https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.1.21-37>
- Jaleel, G., Shaphe, M. A., Khan, A. R., Malhotra, D., Khan, H., Parveen, S., Qasheesh, M., Beg, R. A., Chahal, A., Ahmad, F., & Ahmad, M. F. (2022). Effect of exercises on central and endocrine system for pain modulation in primary dysmenorrhea. *Journal of Lifestyle Medicine*, *12*(1), 15–25. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.15>
- Karim, A., Rafique, S., Muneeb, H. N., & Saleem, N. (2023). Comparative effects of resistive exercises and stretching on abdominal cramps in premenstrual syndrome. *Pakistan Journal of Rehabilitation*, *12*(2), 138–146. <https://doi.org/10.36283/pjr.zu.12.2/018>
- Karthika, S., & Sureshkumar, S. (2022). The effects of stretching exercises and walking in premenstrual syndrome. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, *13*(6), 715–722. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.s06.100>
- Kirmizigil, B., & Demiralp, C. (2020). Effectiveness of functional exercises on pain and sleep quality in patients with primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, *302*(1), 153–163. <https://doi.org/10.1007/s00404-020-05579-2>
- López-Liria, R., Torres-Álamo, L., Vega-Ramírez, F. A., García-Luengo, A. V., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros-Ramos, R., & Rocamora-Pérez, P. (2021). Efficacy of physiotherapy treatment in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157832>
- Lorzadeh, N., Kazemirad, Y., & Kazemirad, N. (2021). The effect of corrective and therapeutic exercises on bleeding volume and severe menstrual pain in non-athletic women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *41*(7), 1121–1126. <https://doi.org/10.1080/01443615.2020.1839870>
- Mizuta, R., Maeda, N., Komiya, M., Suzuki, Y., Tashiro, T., Kaneda, K., Tsutsumi, S., Ishihara, H., Kuroda, S., & Urabe, Y. (2022). The relationship between the severity of perimenstrual symptoms and a regular exercise habit in Japanese young women: A cross-sectional online survey. *BMC Women's Health*, *22*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01720-2>
- Nadjib Bustan, M., Seweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal stretching exercise in decreasing pain of dysmenorrhea among nursing students. *Journal of Physics: Conference Series*, *1028*(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>
- Naraoka, Y., Hosokawa, M., Minato-Inokawa, S., & Sato, Y. (2023). Severity of menstrual pain is associated with nutritional intake and lifestyle habits. *Healthcare (Switzerland)*, *11*(9), 1–14. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091289>
- Pearce, E., Jolly, K., Jones, L. L., Matthewman, G., Zanganeh, M., & Daley, A. (2020). Exercise for premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BJGP Open*, *4*(3), 1–11. <https://doi.org/10.3399/bjgpopen20X101032>
- Prabhu, S., Nagrale, S., Shyam, A., & Sancheti, P. (2019). Effect of yogasanas on menstrual cramps in young adult females with primary dysmenorrhea.



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).