

**PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN REPRODUKSI, PEMERIKSAAN DINI DAN
PENERAPAN *PROGRESSIVE RELAXATION EXERCISE* UNTUK MENGATASI
MASALAH MENSTRUASI REMAJA**

*Improving Reproductive Health Literacy, Early Examination, and Implementing
Progressive Relaxation Exercises to Address Menstrual Problems in Adolescents*

**Trisia Lusiana Amir^{1*}, Muthiah Munawwarah¹, Jerry Maratis¹, Charta², Ratih
Rachmayanti² Cindi Lestari¹, Alifia Intan Rahmadhaniyah¹, Arianie Firdauza Azzahra¹,
Fairuz Syauqi Hidayat¹, Padilah Nurkalam¹**

¹Fisioterapi Universitas Esa Unggul, ²SMP Trisoko

Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, Jakarta 11510

*Alamat Korespondensi: trisia@esaunggul.ac.id

(Tanggal Submission: 2 Juni 2026, Tanggal Accepted : 28 Juli 2026)



Kata Kunci :

*Kesehatan
Reproduksi
Remaja,
Menstruasi,
Progressive
Relaxation
Exercise*

Abstrak :

Gangguan menstruasi seperti nyeri menstruasi dan siklus yang tidak teratur masih sering dialami remaja perempuan dan dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Rendahnya literasi kesehatan reproduksi pada remaja juga berpotensi memperburuk pemahaman dan penanganan masalah tersebut. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan literasi mengenai kesehatan reproduksi remaja, melakukan pemeriksaan dini kondisi kesehatan reproduksi, serta melatih siswi dalam penerapan *progressive relaxation exercise* sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi. Kegiatan dilaksanakan di SMP Trisoko Jakarta Timur pada 13 November 2025 dengan melibatkan 20 siswi usia 13–15 tahun. Metode kegiatan meliputi edukasi interaktif tentang kesehatan reproduksi remaja melalui media presentasi, pemeriksaan dini yang mencakup pengukuran indeks massa tubuh (IMT), siklus menstruasi dengan *Reproductive Status Questionnaire* (RSQ), nyeri menstruasi dengan *Visual Analogue Scale* (VAS), kualitas tidur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan aktivitas fisik, serta pendampingan praktik *progressive relaxation exercise*. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian *pretest* dan *posttest* guna mengukur peningkatan pengetahuan siswi. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada siswi, ditandai dengan kenaikan rata-rata skor pengetahuan sebesar 4,2 setelah dilakukan edukasi. Pemeriksaan dini menunjukkan rata-rata IMT siswi dalam kategori normal, namun masih ditemukan gangguan siklus menstruasi, nyeri menstruasi kategori sedang hingga berat, serta kualitas tidur yang buruk pada sebagian siswi. Siswi juga mampu mengikuti dan mempraktikkan *progressive relaxation exercise* dengan

	baik. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswi, memberikan gambaran awal kondisi kesehatan reproduksi remaja, serta mendukung upaya mandiri dalam mengurangi nyeri menstruasi.
Key word :	Abstract :
<i>Adolescent Reproductive Health, Menstruation, Progressive Relaxation Exercise</i>	Menstrual disorders such as menstrual pain and irregular cycles are still frequently experienced by adolescent girls and can disrupt learning activities at school. Low reproductive health literacy among adolescents also has the potential to worsen the understanding and management of these problems. This community service program was conducted to enhance adolescents' understanding of reproductive health literacy, carry out early detection of reproductive health problems, and train female students in the application of progressive relaxation exercises as a non-pharmacological effort to overcome menstrual pain. The activity was carried out at Trisoko Middle School, East Jakarta on November 13, 2025, involving 20 female students aged 13–15 years. The activity methods included interactive education about adolescent reproductive health through presentation media, early examinations that included measuring body mass index (BMI), menstrual cycles with the Reproductive Status Questionnaire (RSQ), menstrual pain with the Visual Analogue Scale (VAS), sleep quality with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and physical activity, as well as mentoring in the practice of progressive relaxation exercises. The evaluation process utilized pretest and posttest assessments to measure improvements in female students' knowledge. The findings indicated an enhancement in female students' reproductive health literacy, reflected by an average increase of 4.2 points in knowledge scores following the educational intervention. Early screening showed that the average BMI of the students was within the normal range, but some still experienced menstrual cycle disorders, moderate to severe menstrual pain, and poor sleep quality. The students were also able to effectively participate in and practice progressive relaxation exercises. This activity increased their knowledge, provided an initial overview of adolescent reproductive health, and supported independent efforts to reduce menstrual pain.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Amir, T. L., Munawwarah, M., Maratis, J., Charta, Rachmayanti, R., Lestari, C., Rahmadhaniyah, A. I., Azzahra, A. F., Hidayat, F. S., & Nurkalam, P (2026). Peningkatan Literasi Kesehatan Reproduksi, Pemeriksaan Dini dan Penerapan *Progressive Relaxation Exercise* untuk Mengatasi Masalah Menstruasi Remaja. *Jurnal Abdi Insani*, 13(7), 281-294. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i7.4037>

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan salah satu indikator pubertas yang umumnya terjadi pada remaja perempuan. Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan penting, meliputi aspek fisik, emosional, hormonal, intelektual, dan sosial akibat terjadinya proses pematangan pada organ reproduksi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah remaja di Indonesia mencapai sekitar 46 juta jiwa atau 17,2% dari total populasi (Nayoan & Haninuna, 2023). Minimnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan masih menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian. Kondisi tersebut tercermin dari survei literasi kesehatan pertama di Indonesia pada tahun 2013–2014 yang menemukan bahwa sebanyak 64% dari total 1.029 responden mempunyai tingkat literasi kesehatan yang rendah, dan sebagian besar responden berada pada kelompok usia 15–18 tahun (72%) (Haryano *et al.*, 2023). Oleh sebab itu, remaja memerlukan pendampingan yang lebih serius melalui peningkatan literasi kesehatan, termasuk dalam aspek



kesehatan reproduksi perempuan. Langkah ini penting dilakukan agar remaja memiliki pengetahuan serta pemahaman yang tepat tentang kesehatan reproduksi, sehingga mereka mampu menjalani masa produktifnya dengan lebih optimal.

Pendidikan mengenai kesehatan reproduksi perempuan penting diberikan kepada remaja agar mereka mendapatkan sumber informasi yang tepat dan dapat dipertanggungjawabkan. Hal ini disebabkan karena pembahasan mengenai organ reproduksi beserta gangguannya sering kali dianggap sebagai hal yang sensitif, terutama pada remaja yang sedang berada pada fase rasa keingintahuan yang besar. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan khusus untuk meningkatkan literasi remaja dalam bidang kesehatan reproduksi. Studi sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pemberian literasi kesehatan berupa edukasi pengetahuan dengan kemampuan individu dalam mengelola kesehatan dan aktivitas fisik, sehingga subjek memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik ($p < 0,001$) (Osborn *et al.*, 2011). Selain itu, intervensi edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah juga terbukti berhasil dengan baik meningkatkan pengetahuan, persepsi, dan kesiapan remaja dalam menghadapi permasalahan kesehatan reproduksi. Dengan demikian, sekolah menjadi salah satu setting yang strategis untuk melaksanakan edukasi kesehatan reproduksi secara promotif dan preventif (Pratama *et al.*, 2026).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan reproduksi merupakan kondisi kesejahteraan yang menyeluruh, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya diartikan sebagai bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi juga mencakup seluruh hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi beserta fungsi dan prosesnya (Menga, 2026). Setiap remaja perlu mengenal organ reproduksinya serta memiliki kemampuan untuk menghadapi permasalahan yang mungkin timbul terkait kesehatan reproduksi. Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang cukup umum terjadi pada remaja adalah gangguan menstruasi, baik berupa ketidakteraturan siklus menstruasi maupun nyeri menstruasi yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada umumnya, siklus menstruasi normal berlangsung setiap 21–35 hari dengan durasi menstruasi sekitar 2–7 hari (Tombokan *et al.*, 2017). Namun demikian, tidak semua remaja mengalami menstruasi yang teratur dan tanpa keluhan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018, sekitar 11,7% remaja di Indonesia mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur, dengan angka 14,9% di wilayah perkotaan, serta lebih dari 50% perempuan yang mengalami menstruasi juga mengalami dismenore, yaitu nyeri selama menstruasi yang secara klinis ditandai dengan berbagai tingkat nyeri panggul (Purwati & Rahmini, 2023; Harviana & Farapti, 2023).

SMP Trisoko merupakan salah satu sekolah swasta di Kota DKI Jakarta yang berdiri sejak tahun 1971 dengan izin operasional pada tahun 2008. Sekolah ini memiliki visi “Menjadi sekolah unggul dalam iman, takwa, akhlak mulia, cerdas, kreatif, mandiri, serta adaptif terhadap perkembangan zaman”. Adapun misi sekolah ini yaitu mencakup: menanamkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan YME serta membangun akhlak mulia dalam setiap aspek kehidupan; menyelenggarakan pembelajaran yang bermakna, mendalam, dan berpihak pada peserta didik; mengembangkan keterampilan bernalar kritis, kreatif, dan kolaboratif; membudayakan sikap gotong royong, peduli lingkungan, dan kepedulian sosial di sekolah maupun masyarakat; menumbuhkan kemandirian, tanggung jawab, dan disiplin dalam belajar serta kehidupan sehari-hari; meningkatkan literasi, numerasi, dan literasi digital agar peserta didik mampu beradaptasi dengan perubahan teknologi; menanamkan sikap menghargai perbedaan, toleransi, dan kebinekaan global; membentuk karakter cinta tanah air, wawasan kebangsaan, serta berkontribusi nyata bagi bangsa dan lingkungan (SMP Trisoko, 2020).

Berdasarkan hasil diskusi dengan Kepala Sekolah, Bapak Drs. Carta, MM, serta salah satu guru, Ibu Ratih Rachmayanti, S.Pd, saat observasi ke sekolah, diperoleh informasi bahwa jumlah total guru di sekolah tersebut sebanyak 13 orang, termasuk 1 orang guru pembimbing Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, jumlah siswi perempuan tercatat sebanyak 63 orang, dengan sekitar ± 30 siswi mengeluhkan masalah yang berkaitan dengan menstruasi. Tidak jarang pula siswi meminta izin ke UKS atau tidak masuk sekolah dengan alasan sedang menstruasi. Secara umum, siswa yang bersekolah di

SMP Trisoko berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah, sehingga minat baca dan upaya peningkatan pengetahuan masih perlu terus didorong.

Menurut Ibu Ratih selaku guru IPA, pemahaman siswa mengenai menstruasi masih menjadi tantangan yang cukup kompleks, tetapi sekaligus membuka peluang besar untuk penerapan pendidikan yang lebih holistik. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan meliputi: (1) adanya miskonsepsi dan keterbatasan pengetahuan, di mana banyak siswa, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki pemahaman yang belum utuh dan kurang akurat mengenai menstruasi. Sumber informasi yang mereka peroleh umumnya berasal dari teman sebaya, media sosial, atau mitos yang berkembang di masyarakat, bukan berasal dari sumber ilmiah yang terpercaya. Kondisi ini menimbulkan berbagai miskonsepsi, seperti anggapan bahwa menstruasi adalah penyakit atau sesuatu yang memalukan, sehingga banyak siswi merasa tidak nyaman untuk membicarakan atau bahkan mengakui bahwa mereka sedang menstruasi. Hal ini tentu berdampak pada kesehatan dan kenyamanan mereka di lingkungan sekolah. Selain itu, pemahaman siswa mengenai fungsi biologis menstruasi juga masih terbatas. Sebagian siswa hanya mengetahui bahwa menstruasi ditandai dengan keluarnya darah, tanpa memahami peran hormon seperti estrogen dan progesteron, pola siklus menstruasi, maupun kaitannya dengan kesuburan dan reproduksi. Pengetahuan tentang kebersihan dan kesehatan menstruasi pun masih kurang; (2) tantangan dalam proses pembelajaran, di mana topik reproduksi masih dianggap tabu oleh sebagian siswi, disertai keterbatasan kurikulum yang membuat pembelajaran belum dapat diberikan secara menyeluruh; dan (3) perlunya pendekatan yang lebih holistik, sehingga pembahasan tidak hanya menitikberatkan pada aspek biologis, namun juga meliputi aspek kesehatan reproduksi, psikologis seperti perubahan emosi saat PMS, serta aspek sosial, termasuk pentingnya dukungan antar teman.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menangani berbagai permasalahan yang telah teridentifikasi, sehingga mampu meningkatkan pengetahuan siswi sebagai bagian dari upaya mendukung pendidikan berkualitas, sekaligus meningkatkan kesehatan reproduksi mereka sebagai bagian dari kehidupan sehat dan sejahtera. Kegiatan ini juga melibatkan dosen dan mahasiswa untuk mengedukasi serta berkegiatan di luar kampus melalui keterlibatan langsung di masyarakat, dengan memanfaatkan hasil penelitian dosen sebagai dasar pelaksanaan program abdimas yang sejalan dengan Indikator Kinerja Utama (IKU). Selain itu, kegiatan ini turut mendukung Asta Cita, khususnya dalam upaya meningkatkan peran siswi dalam penguatan pengetahuan, pemanfaatan sains dan teknologi, peningkatan kesehatan, serta pemberdayaan perempuan, terutama dalam aspek kesehatan reproduksi wanita.

Solusi dan Target Luaran

Solusi yang dilakukan untuk menangani permasalahan yang dihadapi oleh mitra, yaitu:

1) Menyampaikan edukasi peningkatan literasi kesehatan reproduksi remaja

Pemberian materi terkait kesehatan reproduksi wanita disampaikan melalui PPT menarik secara efektif dan interaktif secara offline. Materinya yang disampaikan mencakup tiga topik, yaitu: (a) mengenal organ reproduksi remaja, (b) penyebab dan gangguan menstruasi, (c) latihan mudah dan efektif untuk mengatasi gangguan menstruasi pada remaja. Pemberian edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan literasi siswa tentang kesehatan reproduksi sehingga mampu mengatasi gangguan menstruasi yang dialami dengan tepat. Adapun perubahan tingkat pengetahuan siswi diukur dengan menggunakan tes berupa *pretest* dan *posttest* sehingga diharapkan kegiatan abdimas ini mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman siswi mengenai kesehatan reproduksi pada remaja.

2) Pemeriksaan dini yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja

Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab dan gangguan reproduksi remaja. Pemeriksaan yang dilakukan berupa: (a) berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui nilai IMT, (b) kuesioner yang meliputi durasi tidur dan aktifitas fisik, (c) pemeriksaan siklus menstruasi, untuk mengetahui apakah normal atau tidak normal (*oligomenorhea*, *polymenorhea* atau *amenorhea*) dan (d) pemeriksaan nyeri pada saat menstruasi (dismenore) dengan

menggunakan VAS dengan indikator nyeri ringan (skor 1-3), sedang (skor 4-6), berat (skor 7-9) dan hebat (skor 10).

- 3) Memberikan pendampingan dan praktik *progressive relaxation exercise* untuk mengatasi nyeri menstruasi remaja

progressive relaxation exercise merupakan teknik relaksasi non farmakologis yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1929. Teknik ini diterapkan melalui proses mengencangkan dan merilekskan otot-otot tubuh secara sistematis dari kepala hingga kaki. Tujuannya adalah menciptakan keadaan relaksasi menyeluruh yang dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan nyeri tubuh (Celik & Serap, 2021; Celenay *et al.*, 2024). Pendampingan dan praktik *progressive relaxation exercise* diberikan melalui praktik langsung di sekolah dan juga poster sebagai panduan untuk penerapan jika berada di rumah. Adapun manfaat latihan ini diantaranya adalah: (a) menurunkan nyeri menstruasi, (b) mengurangi ketegangan otot umumnya pada otot panggul dan punggung bawah, (c) menurunkan stres dan kecemasan karena dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik dan kortisol menurun, (d) meningkatkan kualitas hidup sehingga performa akademik atau pekerjaan tetap baik selama periode menstruasi dan (e) sebagai pendekatan non obat yang aman dan murah, sehingga tidak perlu mengonsumsi obat analgesik, tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Target luaran yang ingin dicapai yaitu:

Peningkatan pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi, tersedianya hasil skrining awal kondisi kesehatan reproduksi remaja, serta kemampuan siswi dalam menerapkan *progressive relaxation exercise* untuk membantu menurunkan nyeri menstruasi. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan media edukasi berupa materi, poster, dan video latihan yang dapat digunakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan publikasi jurnal nasional terakreditasi SINTA, hak cipta, media massa, serta video kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan Obeservasi dan Penandatanganan Kerjasama Mitra

METODE KEGIATAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini telah terlaksana di SMP Trisoko Jakarta Timur pada tanggal 13 November 2025. Total siswa yang terlibat dalam kegiatan sebanyak 20 siswi, kepala sekolah dan 1 orang guru biologi di sekolah tersebut. Siswi yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri atas 5 orang siswi kelas 8 dan 15 orang kelas 9 SMP yang memiliki rentang usia antara 13 – 15 tahun dengan usia rata – rata 14 tahun.



Gambar 2. Lokasi SMP Trisoko

Berdasarkan analisis terhadap berbagai permasalahan yang dialami mitra, maka ditentukan urutan prioritas serta langkah-langkah pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang terbagi menjadi lima tahap kegiatan. Kegiatan tersebut meliputi: 1) sosialisasi berupa edukasi peningkatan literasi kesehatan reproduksi remaja dalam mengatasi gangguan menstruasi dengan penyampaian materi secara interaktif, 2) pemeriksaan dini yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, 3) pendampingan pelaksanaan *progressive relaxation exercise*, 4) evaluasi pelaksanaan kegiatan, 5) keberlanjutan program pendampingan aktivitas *progressive relaxation exercise*.

- 1) Sosialisasi berupa edukasi peningkatan literasi kesehatan reproduksi remaja dalam mengatasi gangguan menstruasi dengan penyampaian materi secara interaktif.

Ketua pelaksana dan anggota tim lainnya memberikan sosialisasi dan edukasi pentingnya menjaga kesehatan reproduksi wanita dan tubuh dengan topik materi yang disampaikan berupa: 1) mengenal organ reproduksi remaja, 2) mengetahui penyebab dan gangguan pada sistem reproduksi remaja, 3) latihan mudah dan efektif untuk mengatasi gangguan menstruasi pada remaja. Pemaparan materi disampaikan dengan menggunakan media ajar yang interaktif sehingga dapat memberikan stimulus kepada siswi untuk meningkatkan pengetahuannya.

- 2) Pemeriksaan dini yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja

Pemeriksaan dilakukan untuk mengetahui status kesehatan siswi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Pemeriksaan yang dilakukan berupa: 1) IMT dengan mengukur berat badan siswa menggunakan timbangan berat badan dan tinggi badan menggunakan stature meter, 2) pemeriksaan durasi tidur dan aktivitas fisik siswi dengan menggunakan kuesioner, 3) pemeriksaan siklus menstruasi siswi RSQ, dan pemeriksaan nyeri yang dialami siswi saat menstruasi menggunakan VAS.

- 3) Penerapan teknologi pelaksanaan *progressive relaxation exercise* secara langsung

Penerapan teknologi pelaksanaan *progressive relaxation exercise* dilakukan dengan cara praktik langsung di sekolah oleh dosen, mahasiswa fisioterapi dan siswa. Namun nantinya dapat juga dilakukan secara mandiri di rumah secara teratur dengan menggunakan poster yang sudah disiapkan. Latihan ini secara umum memerlukan waktu 20 – 30 menit/ sesi. Tahapan latihan yang dilakukan: 1) cari tempat yang aman dan tenang (duduk atau berbaring), 2) lakukan deep breathing (tarik napas dalam) 1 kali, lalu fokus pada beberapa kelompok otot berikut: dahi, rahang, bahu, lengan dan tangan, perut, paha dan betis serta kaki. Setiap otot ini akan dikontraksikan dan direlaksasikan secara bergantian, 3) kontraksikan otot selama 5 – 7 detik (sambil menarik napas melalui hidung), 4) relaksasi dengan cara lepaskan perlahan 10 – 15 detik (sambil menghembuskan napas melalui mulut), 5) rasakan sensasi rileks dan perbedaan setelah setiap bagian otot. Frekuensi latihan ini dapat dilakukan minimal 3x seminggu selama 2 siklus menstruasi berturut-turut dan idealnya dilakukan mulai beberapa hari sebelum menstruasi hingga hari ke-2 menstruasi. Selanjutnya untuk kegiatan latihan berikutnya dapat dilaksanakan secara mandiri oleh para siswi di rumah dengan menggunakan poster yang telah disediakan.

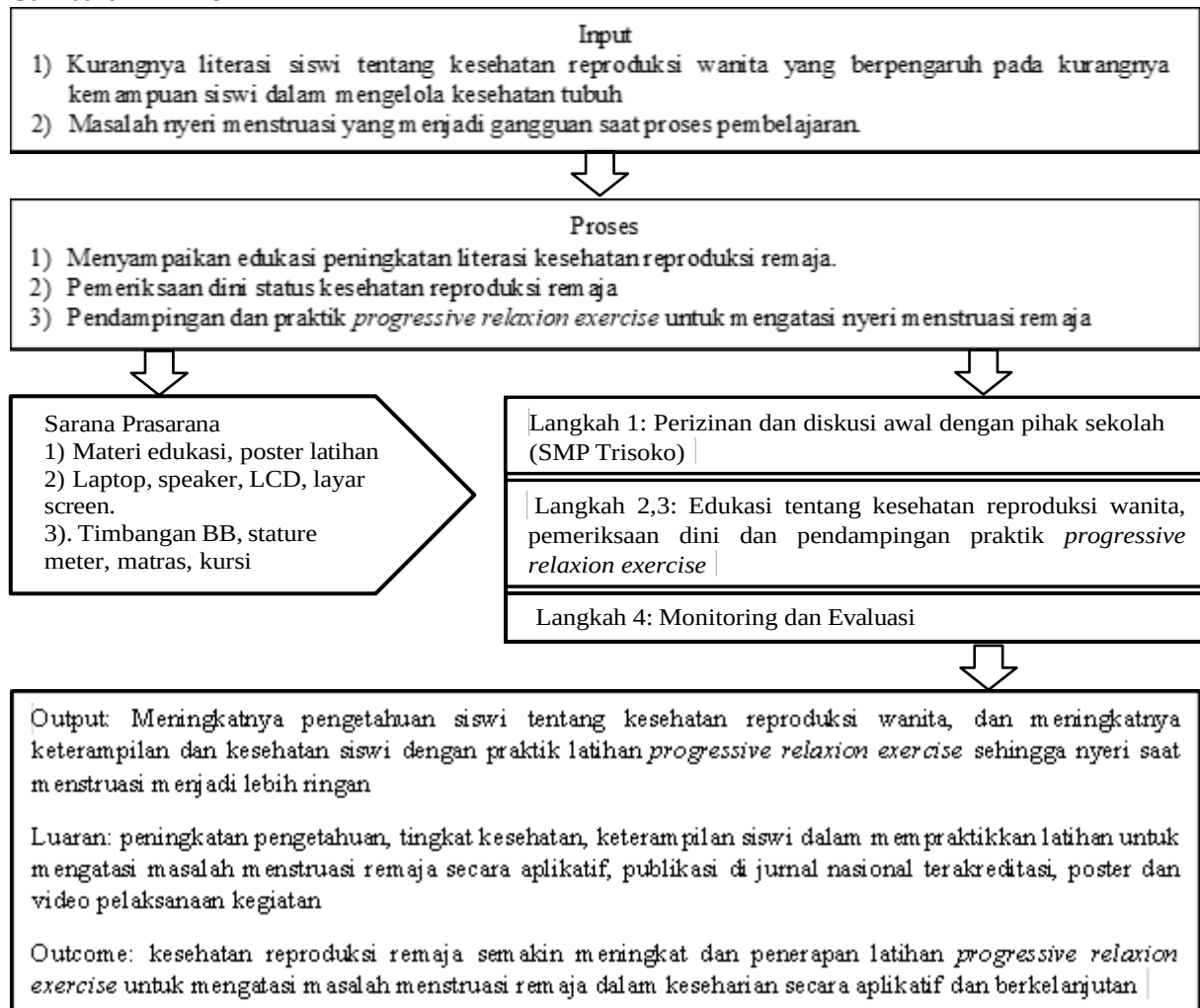
4) Pendampingan dan evaluasi pelaksanaan *progressive relaxation exercise*

Para siswi mempraktikkan gerakan mengikuti contoh yang diberikan dengan pendampingan serta koreksi apabila terdapat gerakan yang belum sesuai oleh tim abdimas. Sebelum praktik, nilai tingkat nyeri menstruasi yang dialami siswi pada menstruasi terakhir sudah diukur dan ditanyakan terlebih dahulu. Praktik langsung untuk latihan awal dan kemudian siswi-siswi diminta untuk melanjutkan latihannya secara mandiri di rumah dengan panduan yang sudah disiapkan oleh tim abdimas. Pelaksanaan program latihan ini akan ditinjau dan dievaluasi pada tiap bulannya selama 2 bulan berturut-turut dengan menanyakan perubahan tingkat nyeri menstruasi yang dialami oleh siswi

5) Keberlanjutan program pendampingan aktivitas olahraga dan latihan kegel

Siswi-siswi sasaran mempraktikkan *progressive relaxation exercise* minimal 3x seminggu selama 2 siklus menstruasi berturut-turut dan idealnya dilakukan mulai beberapa hari sebelum menstruasi hingga hari ke-2 menstruasi. Tim abdimas menyerahkan panduan latihan berupa poster ke pihak sekolah dan juga siswi sehingga bisa dipraktikkan secara efektif oleh tim unit kesehatan sekolah (UKS) ataupun secara mandiri oleh siswi di rumah walaupun kegiatan abdimas ini sudah selesai. Adanya keterlibatan perwakilan siswi dari tim UKS dan guru pendamping UKS pada kegiatan ini diharapkan program ini dapat terus berlanjut untuk disosialisasikan dan diterapkan ke siswi.

Gambaran IPTEKS



Gambar 3. Skema IPTEKS yang Diimplementasikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini terbagi menjadi 3 bentuk yang diawali dengan pemaparan materi edukasi untuk meningkatkan literasi remaja tentang kesehatan reproduksi, pemeriksaan dini yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja dan pendampingan praktik *progressive relaxation exercise* untuk mengatasi masalah nyeri menstruasi remaja.

Edukasi Peningkatan Literasi Kesehatan Reproduksi Remaja

Pada kegiatan pertama siswi diberikan edukasi terkait kesehatan reproduksi remaja dengan tujuan untuk meningkatkan literasi siswi tentang kesehatan reproduksi. Sebelum pemberian materi, siswi siswa terlebih dahulu diberikan *pretest* guna mengukur tingkat pengetahuan awal yang dimiliki tentang kesehatan reproduksi. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi menggunakan media ppt yang menarik dan interaktif dengan demikian, kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar yang ditandai dengan adanya antusias siswi dalam mendengar dan memperhatikan paparan materi serta adanya sesi tanya jawab antara pemateri dengan siswi. Setelah sesi pemberian materi, siswi diberikan *posttest* kembali untuk mengetahui adanya penerimaan informasi yang baik yang ditandai dengan meningkatnya tingkat pengetahuan siswi setelah penyampaian materi tentang kesehatan reproduksi remaja.



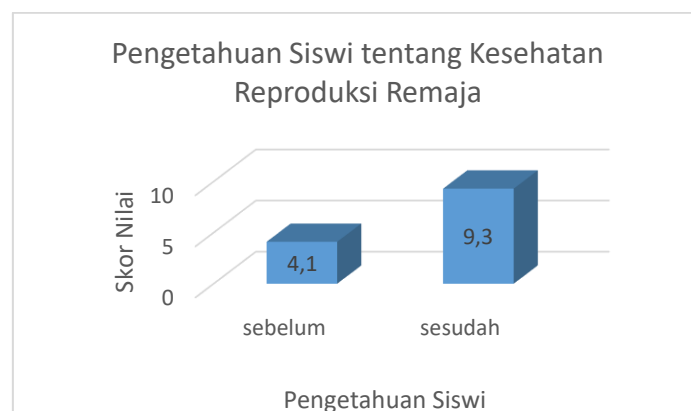
Gambar 4. Pemberian Edukasi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja



Gambar 5. Pengukuran Pengetahuan Siswi Melalui *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil kegiatan terlihat adanya peningkatan skor nilai pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi remaja dengan perbedaan selisih rata-rata nilai pengetahuan antara *pretest* dan *posttest* sebesar 4,2 (Gambar 6). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nayoan & Haninuna (2023) yang menjelaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi serta memberikan keterampilan hidup sehat. Hasil serupa juga dilaporkan dalam penelitian *cluster randomized trial* oleh Alekhya *et al.* (2023), yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi berbasis sekolah optimal meningkatkan pengetahuan, persepsi, dan kesiapan remaja putri dalam menghadapi masalah

kesehatan reproduksi. Hal ini menegaskan bahwa sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk intervensi promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan reproduksi pada remaja.



Gambar 6. Peningkatan Literasi Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi

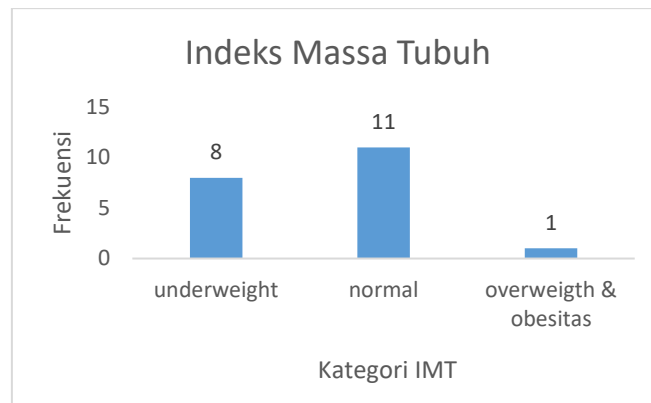
Pemeriksaan Dini Kesehatan Reproduksi Remaja

Pada pemeriksaan ini diukur berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, siklus menstruasi, nyeri menstruasi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dari siswi. Pemeriksaan ini bertujuan untuk *screening* awal untuk mengetahui gambaran kondisi fisik siswi yang nantinya dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja. Hal ini disebabkan karena jika hasilnya tidak sesuai (normal) maka dapat menjadi faktor penyebab atau gangguan pada reproduksi remaja. Berdasarkan pengukuran pada 20 siswi hasil yang didapatkan yaitu pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Pemeriksaan Kondisi Fisik Siswi Terkait Reproduksi

Pemeriksaan	Rata-Rata	Nilai Minimum	Nilai Maksimum
Berat Badan (kg)	47,35	34,20	68,20
Tinggi badan (cm)	155,74	143,50	163,00
Indeks Massa Tubuh (kg/m ²)	19,53	13,03	28,76
Siklus menstruasi (hari)	30,90	10,00	49,00
Nyeri menstruasi	4,95	1,00	9,00
Kualitas Tidur (skor PSQI)	7,55	3,00	13,00

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa data berat badan dan tinggi badan dapat dimanfaatkan untuk mengetahui nilai IMT siswi. Rata-rata IMT siswi adalah 19,53 kg/m² yang artinya masuk dalam kategori normal. Tetapi jika dilihat dari nilai minimum dan maksimum masih ditemukan siswi dengan kategori berat badan kurang (*underweight*) dan berat badan lebih (*overweight/obesitas*). Studi oleh Purwati & Rahmi (2023) melaporkan bahwa remaja dengan IMT *underweight* maupun *overweight* memiliki risiko lebih besar mengalami ketidakaturan siklus menstruasi dan dibandingkan remaja dengan IMT normal. Perbandingan kategori IMT pada siswi tersebut dapat diamati pada Gambar 7 berikut:

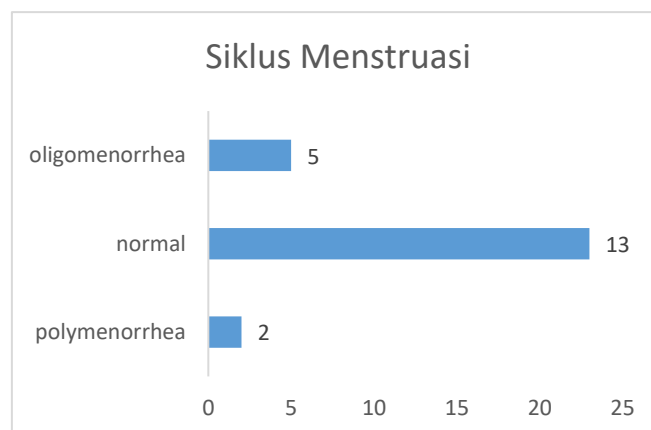


Gambar 7. Perbandingan IMT Siswi

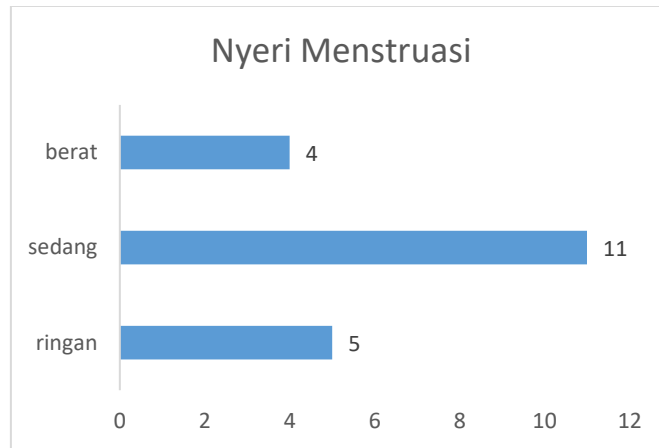


Gambar 7. Pengukuran Tinggi Badan

Selanjutnya pada pemeriksaan siklus menstruasi menggunakan alat ukur RSQ ditemukan rata-rata siklus menstruasi siswi adalah 30 – 31 hari. Hal ini masih masuk ke dalam rentang siklus menstruasi normal yaitu 18 – 40 hari. Namun siklus terpendek yang pernah dialami siswi adalah selama 10 hari dan siklus terpanjang selama 49 hari, yang mengindikasikan bahwa masih terdapat siswi yang mengalami gangguan siklus menstruasi. Berdasarkan pemeriksaan ditemukan sebanyak 10% siswi mengalami *polymenorrhea*, 25% mengalami *oligomenorrhea* dan 65% mengalami siklus menstruasi normal yang perbandingannya dapat dilihat pada Gambar 8. Kemudian pada pemeriksaan nyeri menstruasi dengan menggunakan VAS, rata-rata nyeri menstruasi yang dialami siswi adalah 4,95 yang artinya masuk pada kategori sedang (skor 4 – 6). Nyeri paling rendah yang dialami siswi adalah 1, yang masuk pada kategori ringan (skor 1 – 3) dan nyeri paling tinggi yang dialami siswi adalah 9, yang masuk pada kategori nyeri berat (skor 7-10).



Gambar 8. Kategori Siklus Menstruasi Siswi



Gambar 9. Kategori Nyeri Menstruasi Siswi

Pemeriksaan lainnya adalah pemeriksaan kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI. Berdasarkan pemeriksaan ditemukan bahwa rata-rata kualitas tidur siswi masuk pada kategori buruk (skor ≥ 5) dan berdasarkan perbandingan ditemukan kualitas tidur siswi yang buruk jauh lebih banyak daripada siswi yang memiliki kualitas tidur baik. Menurut Amir *et al.* (2024) kualitas tidur yang buruk terbukti berhubungan dengan ketidakseimbangan hormonal yang dapat memperburuk nyeri menstruasi dan gangguan siklus menstruasi. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 10. Selanjutnya aktivitas fisik yang dilakukan siswi selain berada di sekolah adalah mengaji, olahraga, membersihkan rumah, belajar tambahan (les) atau latihan tari.



Gambar 10. Perbandingan Kualitas Tidur Siswi



Gambar 11. Pengisian RSQ, VAS, PSQI, dan Kuesioner Aktivitas Fisik

Pendampingan dan Praktik *Progressive Relaxation Exercise*

Kegiatan ini diawali dengan penjelasan tentang bentuk, manfaat dan teknik dari latihan tersebut yang kemudian dilanjutkan dengan praktik secara bersama. Tujuan dari kegiatan ini agar siswi memiliki pengetahuan dan dapat mempraktikkan latihan ini untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, mengurangi ketegangan pada otot sehingga dapat mengatasi stres dan tingkat kecemasan selama menstruasi. Gerakan pada latihan sangat mudah dan praktis sehingga siswi dapat melakukannya secara mandiri dan diterapkan dimanapun, termasuk di rumah. Penelitian oleh Oygün & Tuzun (2023) menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif berkontribusi terhadap penurunan gejala pramenstruasi dan peningkatan kualitas hidup. Penelitian Toğluk & Gül (2025) juga menunjukkan bahwa latihan relaksasi progresif berpengaruh terhadap penurunan gejala premenstrual syndrome pada perempuan. Dengan demikian, latihan ini berpotensi menjadi salah satu solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kegiatan promotif kesehatan reproduksi remaja.



Gambar 12. Pendampingan Praktik *Progressive Relaxation Exercise*



Gambar 13. Praktik *Progressive Relaxation Exercise*



Gambar 14. Foto Bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan program PkM ini yaitu:

Program PkM ini telah dilaksanakan dengan baik sesuai rencana serta target yang telah ditentukan. Seluruh rangkaian kegiatan, dimulai dari edukasi kesehatan reproduksi remaja, pemeriksaan dini kondisi kesehatan reproduksi, serta pendampingan praktik *progressive relaxation exercise* dapat dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari pihak sekolah dan siswi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan reproduksi siswi yang ditandai dengan peningkatan skor pengetahuan setelah pemberian edukasi. Pemeriksaan dini juga memberikan gambaran kondisi kesehatan reproduksi siswi, dimana masih ditemukan gangguan siklus menstruasi, nyeri menstruasi dengan kategori sedang hingga berat, nilai IMT yang tidak normal, serta kualitas tidur yang buruk. Selain itu, pendampingan dan praktik *progressive relaxation exercise* dapat dilaksanakan dengan baik oleh siswi dan dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi serta mendukung aktivitas belajar di sekolah.

Saran program PkM ini yaitu:

Memperluas jumlah peserta dan memperpanjang durasi pendampingan agar dampak program lebih optimal dan terukur dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Esa Unggul khususnya LPPM atas dukungan pendanaan hibah internal pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Fisioterapi bapak Wahyuddin Ftr., M.Sc., Ph.D., bapak Drs. Carta M.M. selaku Kepala Sekolah SMP Trisoko sebagai mitra dan Ibu Ratih Rachmayanti selaku guru IPA, serta siswi-siswi yang bersedia untuk menjadi sampel pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alekhyia, G., Parida, S. P., Giri, P. P., Begum, J., Patra, S., & Sahu, D. P. (2023). Effectiveness of school-Based Sexual and Reproductive Health Education Among Adolescent Girls in Urban Areas of Odisha, India: A Cluster Randomized Trial. *Reproductive health*, 20(1), 105.
- Amir, T. L., Nuraini, D. N., Muthiah, M., Tyas, P. U., & Jerry, M. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kualitas Tidur Terhadap Siklus Menstruasi Remaja. *Laporan Kemajuan Hibah Internal UEU*. Jakarta.
- Celik, A. S. & Serap, E. A. (2021). Effect of Progressive Relaxation Exercises on Primary Dysmenorrhea in Turkish Students: A Randomized Prospective Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 1-6.
- Haryanto, A. N., Nina, N., & Ramadhani, N. R. (2023). Peningkatan Literasi Kebijakan Kesehatan pada Remaja untuk Mencapai Ketahanan Kesehatan di Jabodetabek. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: SAGA KOMUNITAS*, 2(3), 206–11.
- Herviana, C. & Farapti, F. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Produk Minuman Herbal dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Amerta Nutr*, 7(2), 203–9.
- Menga, M. K. (2016). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri SMP Negeri 23 Makassar Tentang Dismenorhea. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*, 4(2), 68–72.
- Nayoan, C. R. & Haninuna, G. Y. (2023). Peningkatan Literasi Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Pelatihan Kader Posyandu Remaja di Daerah Kepulauan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–10.
- Osborn, C. Y., Paasche-Orlow, M. K., Bailey, S. C., & Wolf, M. S. (2011). The Mechanisms Linking Health Literacy to Behavior and Health Status. *Am Journal Health Behavior*, 35(1), 118–28.
- Ovgun, C. D., & Tuzun, E. H. (2023). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique and Myofascial Release Technique on Premenstrual Symptoms, Blood Circulation, and Quality of Life in Women with Premenstrual Syndrome: A Single-blind Randomized Controlled Study. *Medicine*, 102(27), e34223.

- Pratama, A. W., Dewi, E. R., & Ambarwati, K. (2026). School-based Interventions of Menstrual Hygiene Management in Indonesia: Systematic Literature Review. *BMC Women's Health*.
- Purwati, Y. & Rahmi, M. R. (2023). Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Siklus Menstruasi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 6–25.
- Toğluk, S., & Gül, S. (2025). The Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercises on Premenstrual Syndrome Symptoms and Violence Tendencies in women: A Randomized Controlled Trial. *BMC Women's Health*, 25(1), 176.
- Tombokan, K. C., Pangemanan, D. H. C., & Engka, J. N. A. (2017). Hubungan Antara Stres dan Pola Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Madya (Co-Assistant) di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Biomedik*, 5(1).
- Celenay, S.T., Ozcelikel, G., & Bayrakli, A. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation Technique in Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology*, 63(3), 329–335.