



SEHATI (Senam Haid Anti Nyeri): Implementasi GERMAS untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Siswi di MTs Darul Ulum Palangka Raya

Uswatun Hasanah Purnama Sari^{1*}, Farah Fauziyah Radhiyatulqalbi Ahmad² Andi Arie Astuti³, Julastri¹, Shelly Meylinda¹, Duly Marseni³, Klara Liana³, dan Destry Wita¹

¹Program Studi PJKR, Universitas Palangka Raya, Jl. Hendrik Timang, Palangkaraya, Indonesia, 74874

²Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Palangka Raya, Jl. Hendrik Timang, Palangkaraya, Indonesia, 74874

³Program Studi Sendratasik, Universitas Palangka Raya, Jl. Hendrik Timang, Palangkaraya, Indonesia, 74874

*Email korespondensi: uswatunhps@fkip.upr.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 22 Sep 2025

Accepted: 02 Nov 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Dismenore;
Kesehatan Reproduksi;
Remaja Putri;
Senam Haid

Keywords:

Adolescent;
Dysmenorrhea;
Menstrual Exercises;
Reproductive Health

ABSTRAK

Background: Dismenorea adalah keluhan ginekologis tersering pada remaja putri dan berdampak pada kehadiran sekolah, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didasarkan pada prevalensi dismenore (nyeri haid) yang tinggi yakni sebanyak 85,19% siswi di siswi MTs Darul Ulum Palangka Raya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi, mereduksi intensitas dismenore melalui intervensi non-farmakologis, dan merevitalisasi fungsi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai pusat layanan dan informasi kesehatan di lingkungan sekolah. **Metode:** Kegiatan ini mengimplementasikan program SEHATI (Senam Haid Anti Nyeri) dengan pendekatan metodologis yang terstruktur, meliputi sosialisasi, pelatihan, penerapan media berbasis teknologi (video tutorial, modul digital), pendampingan, dan evaluasi. Responden pada penelitian ini adalah seluruh siswi yang berjumlah 126 di MTs Darul Ulum. Keberhasilan program senam ini diukur menggunakan kuesioner pre-dan post-test dan diuji menggunakan aplikasi SPSS untuk melihat keefektifannya. **Hasil:** Hasil menunjukkan capaian positif. Uji Wilcoxon pada intervensi tidak signifikan, kontrol tidak berubah ($p=1,00$), dan perbandingan post intervensi vs kontrol dengan Mann-Whitney juga tidak signifikan. Implementasi SEHATI terlaksana dan menunjukkan indikasi manfaat praktis (pergeseran distribusi ke kategori nyeri lebih ringan). **Kesimpulan:** Program ini telah dilaksanakan dan memberikan dampak pada penurunan nyeri haid pada siswi di MTs. Rekomendasi untuk pihak mitra adalah program ini dimasukkan kedalam program tetap di UKS.

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea, the most prevalent gynaecological complaint among adolescent girls, adversely affects school attendance, concentration, and overall quality of life. This community service initiative was developed in response to the high prevalence of dysmenorrhea (85.19%) among female students at MTs Darul Ulum Palangka Raya. The primary objectives are to enhance students' knowledge of reproductive health, decrease dysmenorrhea intensity through non-pharmacological interventions, and strengthen the role of the School Health Unit (UKS) as a central provider of health services and information within the school. **Methods:** The SEHATI (Anti-Pain Menstrual

Exercise) program was implemented using a structured approach that included socialisation, training, technology-based media (video tutorials and digital modules), mentoring, and evaluation. The study involved all 126 female students at MTs Darul Ulum. Program effectiveness was assessed using pre-and post-test questionnaires and analysed with the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. **Results:** The intervention demonstrated positive outcomes. Although the Wilcoxon test for the intervention group was not statistically significant and the control group showed no change ($p=1.00$), a shift toward milder pain categories was observed following SEHATI implementation. **Conclusion:** The program was successfully implemented and contributed to a reduction in menstrual pain among female students at MTs Darul Ulum. It is recommended that the Health Unit (UKS) integrate this program into its regular activities.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang penting dan penuh tantangan, terutama bagi remaja putri yang mengalami perubahan biologis seperti menarche atau menstruasi pertama (Arabel & Kusumadewi, 2024). Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke – 1). Menstruasi akan terjadi 3 – 7 hari. Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata – rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 – 40 hari. Hanya sekitar 15 % perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari (NICHD).

Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore, yaitu nyeri perut bagian bawah yang menyertai menstruasi. Dismenore tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan, tetapi juga berdampak negatif terhadap aktivitas belajar, kehadiran di sekolah, dan kesejahteraan psikologis (Lessy et al., 2024). Data WHO menyebutkan bahwa sekitar 90% perempuan usia reproduksi mengalami dismenore, dan 60–85% di antaranya adalah remaja putri (Panjaitan & Khairiah, 2024).

Fenomena ini juga terjadi di berbagai daerah di Indonesia. Penelitian di Palembang, Ciamis, Polewali Mandar, dan Bandar Lampung menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswi mengalami nyeri haid sedang hingga berat, dengan sebagian besar dari mereka tidak mengetahui cara penanganan yang tepat. Mayoritas remaja hanya mengandalkan obat analgesik atau memilih untuk menahan nyeri, tanpa upaya relaksasi atau perawatan non-farmakologis lainnya.

Dismenore biasanya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi otot uterus berlebihan, menimbulkan iskemia, dan akhirnya nyeri. Selain pengobatan farmakologis, intervensi non-farmakologis mulai banyak dikembangkan, salah satunya adalah senam dismenore (Abdullah et al., 2024). Senam ini merupakan rangkaian gerakan sederhana yang berfokus pada relaksasi otot panggul, abdomen, dan punggung bawah, serta telah terbukti secara fisiologis mampu meningkatkan produksi endorfin yang berperan sebagai analgesik alami (Wiyatagati & Suprayogi, 2025).

Berbagai studi telah menunjukkan efektivitas senam dismenore dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Misalnya, penelitian oleh [Trisnawati & Mulyandari \(2020\)](#) menyatakan bahwa pemberian senam dismenore 2 kali per minggu selama 4 minggu menurunkan skala nyeri dari 4,07 menjadi 2,13 secara signifikan ($p < 0,001$). Sementara itu, penelitian oleh [Nuraeni \(2017\)](#), menunjukkan bahwa kelompok remaja yang melakukan senam dismenore mengalami penurunan nyeri yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,000$). Namun, masih banyak sekolah dan remaja yang belum mengenal metode ini atau belum mengintegrasikan senam dismenore sebagai kegiatan edukatif di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi tentang dismenore dan pengurangan nyeri haid melalui SEHATI (Senam Haid Anti Nyeri) di lingkungan sekolah. Kegiatan ini menggabungkan edukasi kesehatan reproduksi dengan praktik senam sebagai model intervensi berbasis GERMAS, ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan reproduksi, dan menciptakan budaya sehat yang berbasis gerakan fisik sederhana di kalangan remaja putri.

MASALAH

Kesehatan reproduksi remaja menjadi aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi remaja putri adalah dismenore atau nyeri haid yang dapat menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik. Survei awal di MTs Darul Ulum Palangka Raya menunjukkan bahwa 85,19% siswi mengalami nyeri haid setiap bulan, namun pengetahuan tentang manajemen menstruasi masih rendah, dan fasilitas UKS tidak berfungsi optimal.

Menjawab permasalahan tersebut, tim dosen Universitas Palangka Raya mengembangkan program SEHATI (Senam Haid Anti Nyeri) sebagai intervensi non-farmakologis berbasis aktivitas fisik. Intervensi non-farmakologis ini dipilih sebagai kegiatan yang paling tepat diterapkan pada siswi MTs untuk mengurangi ketergantungan pengobatan farmakologi pada saat terjadinya dismenorea. Tujuannya kegiatan ini adalah untuk mengurangi dismenore, sekaligus memberikan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi, meningkatkan kesadaran akan kesehatan reproduksi, dan menciptakan budaya sehat yang berbasis gerakan fisik sederhana di kalangan remaja putri. Program ini sejalan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), serta mendukung pencapaian SDG 3, SDG 4, dan SDG 5 ([GERMAS-Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, n.d.](#)) (SDG Indicators).

Pelaksanaan program ini merupakan kolaborasi antara tim pengabdian, guru, dan juga siswi. Peran dari Mitra adalah melakukan FGD (*Forum Group Discussion*) untuk mengatur jadwal pelaksanaan kegiatan, memilih siswi untuk dijadikan teman sebaya dan juga sebagai instruktur senam, dan memasukkan program SEHATI ini sebagai bentuk pendidikan kesehatan pada program UKS di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Pendekatan metodologis dalam program SEHATI dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis dan terintegrasi untuk memastikan efektivitas intervensi. Tahapan-tahapan tersebut mencakup sosialisasi, pelatihan, implementasi teknologi, pendampingan, dan evaluasi.

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan PKM

No	Nama Kegiatan	Waktu (Bulan)	Peserta
1.	Sosialisasi Kegiatan PKM	Juli 2025	Siswa dan Guru
2.	Pelatihan:		
	Pelatihan Senam I	Juli 2025	Siswa
	Pelatihan Senam II	Juli 2025	Siswa
	FGD	Agustus 2025	Guru
	Edukasi Manajemen Kebersihan Menstruasi dan Kesehatan Reproduksi	Agustus 2025	Siswa
3.	Pendampingan dan Evaluasi:		
	Pre-test	Juli 2025	Siswa
	Post-test	Juli, Agustus, September, Oktober	Siswa
4.	Keberlanjutan Program:		
	Forum Koordinasi dan Komunikasi Sekolah (FKKS)	Oktober 2025	Guru

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di MTs Darul Ulum Palangka Raya pada bulan Juni-Desember. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan ke siswi, teknik analisis data kuantitatif. Instrumen pengukuran nyeri haid menggunakan skala NRS (*numerical rating scale*), hasil dari pengukuran ini kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik. Kriteria keberhasilannya adalah jika tiap bulan siswa melakukan kegiatan senam sebanyak minimal 3 kali, dan penurunan angka nyeri haid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul SEHATI (Senam Haid Anti Nyeri): Implementasi GERMAS untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Siswi di Wilayah Daerah Aliran Sungai (DAS) MTs Darul Ulum Palangka Raya berlangsung baik dan lancar. Berdasarkan analisis situasi, teridentifikasi tiga permasalahan prioritas di MTs Darul Ulum Palangka Raya: rendahnya edukasi kesehatan reproduksi, tingginya angka dismenore, dan ketidakaktifan pengelolaan UKS. Solusi yang diusulkan melalui program. SEHATI dirancang secara spesifik untuk mengatasi ketiga permasalahan tersebut.

Kegiatan PKM SEHATI ini dilaksanakan sebanyak 8 kali sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan yang ada. Kunjungan pertama dilakukan dengan koordinasi mitra yaitu untuk membicarakan program dan jadwal kegiatan. Kunjungan kedua melakukan kegiatan Sosialisasi program PKM yang dihadiri oleh siswa dan guru. Kunjungan ketiga dan keempat melakukan pelatihan Senam I dan II untuk 10 orang siswi yang terpilih. Kunjungan kelima melakukan edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi untuk seluruh siswi. Kunjungan keenam melakukan FGD Revitalisasi UKS membahas tentang revitalisasi pengurus UKS dan program yang ada pada UKS. Kunjungan ketujuh yaitu Senam Bersama yang diawali dengan pembagian post-test. Post-test dilakukan setiap satu bulan sekali untuk melihat perubahan

skala nyeri tiap siswi. Kunjungan terakhir adalah Forum Komunikasi dan Koordinasi Sekolah yang dilakukan untuk membahas tentang keberlanjutan program ini (Salsabilla et al., 2024).

Edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi untuk seluruh siswi dilakukan pada kunjungan kelima yang diawali dengan pembagian kuesioner pre-test tentang pengetahuan siswa tentang disminorea dan pengukuran nyeri haid. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu google form dan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang digunakan sebelum dan sesudah dilakukan senam SEHATI.

Kegiatan ini dilakukan dengan responden sebanyak 126 siswi di MTs Darul Ulum, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu intervensi dan kontrol yang telah memenuhi kriteria inklusi (siswi yang telah menstruasi). Kelompok intervensi adalah siswi yang dipilih secara acak berdasarkan kriteria inklusi dan diberikan intervensi berupa senam SEHATI. Sedangkan pada kelompok kontrol adalah siswi yang tidak diberikan intervensi berupa senam.

Berdasarkan hasil analisis dari 126 siswi yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol maka diperoleh hasil sebagai berikut.

Distribusi usia menstruasi pertama kali (menarche)

Tabel 2. Distribusi Usia Menstruasi Pertama Kali (Menarche)

Usia Menarche (tahun)	Jumlah Siswi			
	Pre	%	Post	%
8	5	7,4	6	10,3
9	2	2,9	1	1,7
10	7	10,3	6	10,3
11	10	14,7	17	29,3
12	34	50,0	16	27,6
13	9	13,2	11	19,0
14	1	1,5	1	1,7
Total	68	100	58	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa usia menstruasi pertama kali siswi MTs Darul Ulum adalah usia ≤ 11 Tahun dengan jumlah 23 orang (44,2%). Terjadinya haid pertama atau menarche yang merupakan salah satu tanda seks primer dan disertai dengan tanda seks sekunder yang dapat diketahui dari bentuk panggul yang melebar (Zalni, 2023), pertumbuhan rahim dan vagina, serta tumbuhnya rambut ketiak dan sekitar kemaluan merupakan tanda kematangan organ seks pada remaja putri (Alam et al., 2021). Menstruasi/haid yang pertama (menarche) merupakan tanda pubertas pada perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Riona et al. (2021), bahwa wanita muda di Indonesia mengalami menstruasi antara usia 10 dan 14 tahun.

Frekuensi Kejadian Nyeri Haid Siswi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Nyeri Haid Siswi

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Tidak Pernah	14	20,6	9	13,0
1-2 kali dalam setahun	6	8,8	20	29,0
3-6 dalam setahun	11	16,2	8	11,6

Hampir setiap bulan	18	26,5	18	26,1
Ya, setiap bulan tanpa terkecuali	19	27,9	14	20,3
Total	68	100	69	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian dismenorea setiap bulan berkurang dari 27,9% (19 siswi) menjadi 20,3% (14 siswi). Penurunan terjadi sebesar 7,6%.

Prevalensi Tingkat Keparahan Nyeri Haid Siswi

Tabel 4 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian dismenorea pada kelompok intervensi di MTs Darul ulum adalah terjadi penurunan sebesar 22,3% pada tingkat keparahan sedang dari 35,3% (24 orang) menjadi 13,0% (9 orang).

Tabel 4. Prevalensi Tingkat Keparahan Nyeri Haid Siswi pada Kelompok Intervensi

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Tidak ada nyeri	11	16,2	0	0,0
Ringan	19	27,9	42	60,9
Sedang	24	35,3	9	13,0
Berat	10	14,7	13	18,8
Sangat Berat	4	5,9	5	7,2
Total	68	100	69	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian dismenorea pada kelompok kontrol di MTs Darul ulum adalah cukup stabil.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Keparahan Nyeri Haid Siswi pada Kelompok Kontrol

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Tidak ada nyeri	14	24,1	14	25,5
Ringan	11	19,0	11	20,0
Sedang	29	50,0	29	52,7
Berat	4	6,9	3	1,8
Sangat Berat	0	0,0	1	0,0
Total	58	100	58	100

Tabel 6. Uji Statistik

Uji	N_ pairs	W	p	r	note	N_interv_ post	N_kontrol_ post	U
Intervensi_ Wilcoxon	5	4	0,56	0,25				
Kontrol_ Wilcoxon	1	0	1		tidak ada perubahan			
Post_Intervensi_ vs_Kontrol			0,16			69	55	2158

Berdasarkan hasil analisis tersebut, didapatkan kesimpulan hasil bahwa: Analisis Wilcoxon pada kelompok intervensi tidak menunjukkan perbedaan bermakna antara Pre dan Post ($W = 4,0$; $p = 0,564$; $N=5$), sedangkan kelompok kontrol stabil ($W = 0,0$; $p = 1,000$; $N=58$). Perbandingan tingkat keparahan nyeri pada waktu Post antara intervensi dan kontrol dengan uji Mann-Whitney

juga tidak bermakna ($U = 2192.5$; $p = 0.329$) (Qolby, n.d.). Meskipun demikian, distribusi kategori keparahan pada kelompok intervensi cenderung bergeser ke tingkat yang lebih ringan. Ketidadaan signifikansi dipengaruhi oleh terbatasnya pasangan data (pairing data) pada kelompok intervensi dan variasi baseline; analisis lanjutan dengan pairing yang lebih lengkap serta model ordinal dengan interaksi Waktu×Kelompok direkomendasikan (Mashar, 2017).

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa program SEHATI ini bermanfaat dalam penurunan angka dismenorea pada siswi. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyerihaid yaitu dengan melakukan senam Dismenorea, karena dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme, yaitu dengan merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Harahap et al., 2022). Hal ini sejalan juga dengan penelitian Rahmawati et al. (2015) bahwa senam dismenorea yang rutin dilakukan pada sore hari sebelum haid dalam setiap siklusnya dapat menurunkan tingkat nyeri haid.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Kumalasari (2017) menunjukkan bahwa dari 14 penelitian yang dianalisis menggunakan *systematic review* didapatkan hasil senam dismenorea dapat menurunkan nyeri haid dengan nilai means 4,006. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian dengan distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum melakukan senam dismenore bahwa da pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri (p . value 0,000). Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri. Diharapkan remaja putri lebih aktif dalam kegiatan, terutama mengadakan senam dismenore setiap bulannya agar masalah dalam nyeri dismenore dapat teratasi (Panjaitan & Khairiah, 2024).

Implementasi GERMAS dari kegiatan ini adalah edukasi kepada siswa mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik, salah satunya dengan penerapan SEHATI untuk mengurangi nyeri haid. Program ini sejalan dengan beberapa indikator pembangunan berkelanjutan (SDGs), antara lain: SDG 3 (*Good Health and Well-being*): Program ini mendukung peningkatan kesehatan remaja melalui pendekatan aktivitas fisik dan edukasi kesehatan. Program ini mendukung peningkatan kesehatan remaja melalui pendekatan aktivitas fisik dan edukasi kesehatan. SDG 4 (*Quality Education*): Memberikan pendidikan berkualitas bagi remaja perempuan mengenai kesehatan reproduksi dan gaya hidup sehat. SDG 5 (*Gender Equality*): Meningkatkan kesadaran dan pemberdayaan remaja perempuan dalam aspek kesehatan reproduksi (*The 17 Goals of Sustainable Development*)

KESIMPULAN

SEHATI (Senam Haid Anti Nyeri): Implementasi GERMAS untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Siswi di Wilayah Daerah Aliran Sungai (DAS) MTs Darul Ulum Palangka Raya dilakukan dengan tahapan koordinasi mitra, sosialisasi program PKM, pelatihan senam I dan II, edukasi kesehatan reproduksi dan manajemen kebersihan menstruasi, FGD revitalisasi UKS, dan Senam Bersama, yang telah berjalan dengan lancar dan mampu meningkatkan pengetahuan siswi terkait dismenorea dan kesehatan reproduksi, serta terjadi penurunan angka dismenorea pada siswi setelah rutin melakukan SEHATI. Rekomendasi keberlanjutan program yaitu pelaksanaan Forum Koordinasi dan Komunikasi Sekolah (FKKS) yang terdiri dari monitoring UKS, integrasi ke

dalam kurikulum, agar program senam dan edukasi kesehatan ini menjadi program prioritas di program UKS Sekolah, serta program ini juga dapat diadopsi oleh sekolah lain untuk mengatasi nyeri haid pada siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian PendidikanTinggi, Sains, dan Teknologi pada program pengabdian kepada Masyarakat Tahap I Tahun 2025 dengan Nomor 0070/C3/AL.04/2025. Terima kasih juga kepada Kepala MTs Darul Ulum Palangka Raya berserta Guru dan Seluruh Siswa, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya, Wilson Jefriyanto, selaku videografer, Tim Mahasiswa pembantu lapangan, seluruh Anggota Tim Pengabdian kepada Masyarakat serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S., & Sumarni. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.
- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i03.953>
- Arabel, D., & Kusumadewi, R. R. (2024). Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Penurunan Dismenorea Siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 54–64. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.304>
- Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (NICHD. (n.d.). Menstruation and Menstrual Problems. Retrieved September 16, 2025, from <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/factsheets/menstruation>
- GERMAS-Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. (2017). Retrieved September 28, 2025, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/germas>
- Harahap, L. K. S., Cut, Y., & Afdila, R. (2022). Pengaruh senam dismenore terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(2), 113–119. <https://doi.org/10.30867/femina.v2i2.264>
- Lessy, I. R., Purwanti, A. S., & Alfitri, R. (2024). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja Putri Usia 15-19 Tahun. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 122–130. <https://doi.org/10.30633/jsm.v7i1.2412>
- Mashar, R. (2017). *Metodologi Penelitian Anak Usia Dini*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Nuraeni, N. (2017). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.61720/jib.v2i1.22>
- Panjaitan, R., & Khairiah, R. (2024). Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Cikeas Udik Kecamatan Cikeas Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2256–2264. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i6.10982>

- Qolby, B. S. (n.d.). *Uji Mann Whitney Dalam Statistika Non Parametrik Perbedaan Tingkat Penggunaan Kendaraan Umum Dengan Kendaraan Pribadi*. Universitas Pasundan
- Rahmawati, M., Yuniyanti, B., & Mundarti, M. (2015). Pengaruh Senam Anti Nyeri Haid terhadap Pengurangan Dismenorea di SMA Negeri 5 Kota Magelang Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 4(9), 57–68. <https://doi.org/10.31983/jkb.v4i9.983>
- Riona, S., Anggraini, H., & Yunola, S. (2021). Hubungan Pengetahuan, Usia Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII di SMPN 2 Lahat Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(3).
- Salsabilla, D. P., Kirana, R. N., Irmawati, I., Ningsih, W., Arum, N. A. D., Rahayu, P., Kosidah, K., & Kartika, D. (2024). Strategi Inovatif Meningkatkan Literasi Numerasi: Forum Komunikasi dan Koordinasi Kampus Mengajar Angkatan 7 di UPT SD Negeri Menilo. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(6), 423–428. <https://doi.org/10.59837/b64zs804>
- SDG Indicators—SDG Indicators. (n.d.). Retrieved September 16, 2025, from <https://unstats.un.org/sdgs/metadata/>
- THE 17 GOALS | Sustainable Development. (n.d.). Retrieved April 11, 2025, from <https://sdgs.un.org/goals>
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2020). Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Gorontalo Journal of Public Health*, 3(2), 71–79. <https://doi.org/10.32662/gjph.v3i2.1176>
- Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. (2025). Variabilitas Derajat Dismenore pada Wanita: Peran Prostaglandin. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 278–286. <https://doi.org/10.35913/jk.v12i2.593>
- Zalni, R. I. (2023). *Usia Menarche pada Siswi Sekolah Dasar*. Penerbit NEM.