

## Pemberdayaan Remaja Putri Melalui Edukasi Abdominal Stretching Dan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Dismenore

Wiqodatul Ummah<sup>1\*</sup>, Woro Tri Utami<sup>2</sup>, Eti Kuswandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Politeknik Kesehatan Wira Husada Nusantara Malang, Malang, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>\*[wiqodatul.ummah@gmail.com](mailto:wiqodatul.ummah@gmail.com), <sup>2</sup>[woroarwani@gmail.com](mailto:woroarwani@gmail.com), <sup>3</sup>[etikuswandari.ek@gmail.com](mailto:etikuswandari.ek@gmail.com)

\*Email Corresponding Author: [wiqodatul.ummah@gmail.com](mailto:wiqodatul.ummah@gmail.com)

### Abstrak

*Dismenore* merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Di lingkungan pondok pesantren, keterbatasan akses informasi kesehatan dan kebiasaan penggunaan obat pereda nyeri tanpa pengawasan menjadi kendala dalam penanganan *dismenore*. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri *dismenore* melalui abdominal *stretching exercise* dan pemanfaatan kunyit asam. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan reproduksi, demonstrasi, dan praktik langsung *abdominal stretching exercise* serta pelatihan pembuatan kunyit asam. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring, Kota Malang dengan melibatkan 31 remaja putri. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* serta observasi keterampilan praktik menggunakan *checklist* terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 47,4% (dari rata-rata 58,7 menjadi 86,5) dan 90,3% peserta mencapai skor  $\geq 75$ . Sebanyak 90,8% peserta mampu mempraktikkan *abdominal stretching exercise* dengan benar dan 97,6% peserta mampu membuat minuman kunyit asam secara mandiri. Kegiatan ini juga berhasil membentuk 5 kader kesehatan reproduksi dan berpotensi menghemat pengeluaran santri untuk pembelian obat pereda nyeri sebesar 60-80% per siklus menstruasi. Kegiatan ini berkontribusi pada pemberdayaan remaja putri untuk mengelola nyeri haid secara sehat, mandiri, dan berbasis kearifan lokal.

**Kata Kunci:** *dismenore*, remaja putri, *abdominal stretching exercise*, kunyit asam, pemberdayaan kesehatan.

### Abstract

*Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls that can interfere with learning activities and quality of life. In Islamic boarding schools, limited access to health information and the habit of using painkillers without supervision are obstacles in dysmenorrhea management. This community service aimed to improve knowledge and skills of adolescent girls in managing dysmenorrhea through abdominal stretching exercises and utilization of turmeric tamarind. The methods included reproductive health education, demonstration, and direct practice of abdominal stretching exercises as well as training in making turmeric tamarind drinks. The activity was conducted at Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring, Malang City, involving 31 adolescent girls. Evaluation was carried out through pre-test and post-test as well as observation of practical skills using a structured checklist. Results showed a 47.4% increase in participants' knowledge (from an average of 58.7 to 86.5) and 90.3% of participants achieved a score of  $\geq 75$ . A total of 90.8% of participants were able to practice abdominal stretching exercises correctly and 97.6% of participants were able to make turmeric tamarind drinks independently. This activity also succeeded in forming 5 reproductive health cadres and has the potential to save students' expenses for purchasing painkillers by 60-80% per menstrual cycle. This activity contributes to empowering adolescent girls to manage menstrual pain healthily, independently, and based on local wisdom.*

**Keywords:** *dysmenorrhea*, adolescent girls, *abdominal stretching exercise*, turmeric tamarind, health empowerment.

## 1. PENDAHULUAN

*Dismenore* merupakan masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup secara signifikan. Secara global, prevalensi *dismenore* berkisar antara 20-90% pada perempuan usia subur, dengan sekitar 15% remaja mengalami *dismenore* berat yang membutuhkan penanganan serius (Munah, Azizah, & Pratiwi, 2025). Di Indonesia, prevalensi *dismenore* mencapai

64,25% pada remaja putri, menunjukkan bahwa lebih dari separuh populasi remaja perempuan mengalami keluhan nyeri haid yang memerlukan perhatian (Prabawati, Realita, & Adyani, 2024) (Ummah & Utami, 2023b).

Dampak *dismenore* tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi produktivitas dan kehadiran di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid yang tidak tertangani dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, penurunan konsentrasi belajar, dan gangguan aktivitas harian lainnya (Saalino, Sampe, & Rante, 2021). Kondisi ini disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi *miometrium* berlebihan, sehingga menyebabkan *vasokonstriksi* dan iskemia uterus yang memunculkan rasa nyeri (Prabawati et al., 2024).

Di lingkungan pondok pesantren, permasalahan *dismenore* menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Hasil studi di berbagai pesantren menunjukkan bahwa banyak remaja tidak mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi secara cukup dan benar akibat keterbatasan akses informasi serta tabu untuk mendiskusikan masalah reproduksi (Dewi, Ummah, & Utami, 2024). Keterbatasan ini diperparah dengan kecenderungan remaja putri memilih penanganan praktis seperti mengonsumsi obat pereda nyeri (analgesik) tanpa pengawasan, yang jika dilakukan secara terus-menerus berisiko menimbulkan efek samping terhadap kesehatan (Windastiwi, Pujiastuti, & Mundarti, 2017). Studi deskriptif di MTs Negeri 3 Tuban mengungkapkan bahwa hampir setengah dari siswi kadang-kadang mengatasi *dismenore* secara farmakologis dengan obat bebas, sementara penanganan non farmakologis masih sangat minim dilakukan (Azma, Tirtana, & Emha, 2018).

Penanganan *dismenore* secara non farmakologis sebenarnya telah banyak terbukti efektif dan aman diterapkan. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu terapi non farmakologis yang efektif menurunkan intensitas nyeri haid. Penelitian membuktikan bahwa penerapan *abdominal stretching exercise* selama 3 kali berturut-turut berhasil menurunkan skala nyeri dari kategori berat menjadi sedang, dan dari sedang menjadi ringan pada remaja putri (Ummah & Utami, 2023a). Studi lain yang mengombinasikan *abdominal stretching exercise* dengan *massage kneading* pada 38 remaja putri menunjukkan hasil signifikan dengan *p value* 0,000 dalam menurunkan nyeri haid (Windastiwi et al., 2017). Selain terapi gerakan, pemanfaatan tanaman herbal lokal juga terbukti efektif sebagai analgesik alami. Kunyit asam, minuman tradisional yang berbahan dasar kunyit (*Curcuma longa*) dan asam jawa (*Tamarindus indica*), memiliki sifat anti inflamasi dan analgesik alami (Hafizhah & Ramadhan, 2023). Kandungan kurkumin dalam kunyit bekerja dengan mengurangi aktivitas enzim *siklooksigenase* sehingga menekan reaksi inflamasi dan pelepasan prostaglandin saat menstruasi (Sutrisnawati, Jayatmi, & Ciptiasrini, 2024). Studi literatur menyimpulkan bahwa pemberian kunyit asam berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri penderita *dismenore* (Suhartina, Sari, & Putri, 2024). Penelitian eksperimen pada 30 siswi juga membuktikan bahwa konsumsi kunyit asam selama tiga hari berturut-turut saat menstruasi efektif menurunkan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan (Ridwan, Fibrila, & Herlina, 2024).

Pendekatan berbasis pemberdayaan remaja melalui edukasi kesehatan reproduksi telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap positif. Program pemberdayaan remaja dengan metode edukasi partisipasi berhasil meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi dari 59,0% menjadi 92,7% setelah intervensi (Lubis & Harahap, 2022). Di lingkungan pondok pesantren, intervensi serupa juga menunjukkan peningkatan signifikan, di mana pengetahuan santriwati tentang kesehatan reproduksi meningkat dari kategori kurang (54,8%) menjadi kategori cukup (57,1%) setelah diberikan edukasi terstruktur. Pendekatan berbasis komunitas dengan melibatkan kader sebaya juga terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan (Sutrisnawati et al., 2024).

Potensi kearifan lokal berupa minuman kunyit asam yang mudah ditemukan dan murah, dikombinasikan dengan *abdominal stretching exercise* yang sederhana dan dapat dilakukan mandiri, menjadikan kedua intervensi ini sangat aplikatif untuk diterapkan di lingkungan pondok pesantren. Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang, memiliki potensi sebagai mitra strategis karena memiliki populasi remaja putri yang cukup besar dan sistem kehidupan kolektif yang memudahkan pelaksanaan intervensi secara berkelanjutan. Pondok pesantren ini menampung sekitar 120 santriwati yang sebagian besar berada pada usia remaja (12-18 tahun) dan berasal dari berbagai daerah di Jawa Timur. Kondisi geografis pesantren yang berada di kawasan perkotaan memudahkan akses terhadap berbagai sumber daya, namun justru keterbatasan akses informasi kesehatan reproduksi

yang menjadi kendala utama. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan September 2025 terhadap 30 santriwati, diperoleh data bahwa 83% santriwati mengalami *dismenore* setiap kali menstruasi dengan intensitas nyeri sedang hingga berat. Sebanyak 70% santriwati mengaku mengonsumsi obat pereda nyeri yang dibeli bebas di warung atau apotek tanpa resep dokter, sementara hanya 20% yang pernah mencoba penanganan non farmakologis seperti kompres hangat. Yang lebih memprihatinkan, 90% santriwati mengaku belum pernah mendapatkan edukasi tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologis, baik dari pihak pesantren maupun tenaga kesehatan. Kondisi ini menunjukkan urgensi untuk melakukan intervensi pemberdayaan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri, sehat, dan berbasis kearifan lokal.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi bahwa permasalahan utama yang dihadapi oleh santriwati Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring adalah tingginya angka kejadian *dismenore* yang mencapai 83% dan mengganggu aktivitas belajar serta ibadah sehari-hari. Permasalahan ini diperparah dengan minimnya pengetahuan santriwati tentang penanganan *dismenore* secara non farmakologis yang aman dan efektif, yang tercermin dari 90% santriwati belum pernah mendapatkan edukasi tentang hal tersebut. Akibatnya, terdapat kecenderungan santriwati menggunakan obat pereda nyeri tanpa pengawasan dalam mengatasi *dismenore*, yang jika dilakukan secara terus-menerus berisiko menimbulkan efek samping terhadap kesehatan. Selain itu, belum adanya program edukasi terstruktur tentang pemanfaatan *abdominal stretching exercise* dan kunyit asam sebagai alternatif terapi non farmakologis di lingkungan pondok pesantren menyebabkan terbatasnya keterampilan santriwati dalam mempraktikkan teknik manajemen nyeri mandiri berbasis kearifan lokal. Padahal, kedua intervensi ini telah terbukti secara ilmiah efektif dalam mengurangi nyeri haid, mudah dilakukan, murah, dan sesuai dengan nilai-nilai budaya setempat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola nyeri *dismenore* secara non farmakologis. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman santriwati tentang *dismenore* dan penanganannya melalui edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif, serta membekali mereka dengan keterampilan praktis dalam melakukan *abdominal stretching exercise* sebagai terapi gerakan untuk mengurangi nyeri haid. Di samping itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan santriwati dalam memanfaatkan kunyit asam sebagai minuman herbal tradisional yang mudah dibuat dan memiliki khasiat anti inflamasi untuk mengatasi *dismenore*. Melalui rangkaian intervensi ini, diharapkan santriwati mampu mengelola nyeri haid secara mandiri, sehat, dan tanpa ketergantungan pada obat-obatan kimia, sekaligus mengintegrasikan pendekatan berbasis kearifan lokal dalam program promosi kesehatan reproduksi remaja di lingkungan pondok pesantren.

*Dismenore* didefinisikan sebagai rasa nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi, disebabkan oleh kontraksi *miometrium* akibat peningkatan hormon prostaglandin (Munah et al., 2025). Prevalensi *dismenore* di Indonesia mencapai 64,25%, dengan sebagian besar remaja mengalami nyeri sedang hingga berat yang memerlukan intervensi (Ummah & Utami, 2023a). Dampak *dismenore* tidak hanya bersifat fisik tetapi juga psikologis dan sosial, meliputi penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran di sekolah, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Saalino et al., 2021).

Pendekatan berbasis komunitas dengan melibatkan kader sebaya (*peer educator*) terbukti efektif dalam mengubah perilaku kesehatan reproduksi secara berkelanjutan (Dewi et al., 2024). Integrasi kearifan lokal dalam program pemberdayaan, seperti pemanfaatan tanaman herbal tradisional, meningkatkan akseptabilitas dan keberlanjutan intervensi karena sesuai dengan nilai-nilai budaya setempat (Sutrisnawati et al., 2024). Kombinasi antara edukasi, pelatihan keterampilan praktis, dan pendampingan berkelanjutan merupakan kunci keberhasilan program pemberdayaan remaja di bidang kesehatan reproduksi (Pangaribuan et al., 2025).

## 2. METODE PELAKSANAAN

### a. Pendekatan dan Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipasi edukatif yang menekankan keterlibatan aktif remaja putri Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring dalam seluruh rangkaian kegiatan. Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik langsung, dan pendampingan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.00 WIB sampai selesai, bertempat di Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja putri pondok pesantren sebanyak 30 orang yang dipilih secara *purposive* dengan kriteria: (1) berusia 12-18 tahun, (2) mengalami dismenore setiap siklus menstruasi, (3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

## b. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh tim dosen dari Program Studi Kebidanan dan Fisioterapi yang berjumlah 4 orang, dibantu oleh 2 orang mahasiswa sebagai fasilitator, serta bekerja sama dengan pengelola Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami dan 3 orang santri sebagai fasilitator pendamping. Metode yang digunakan dalam mencapai tujuan kegiatan meliputi:

### 1. Ceramah dan Diskusi Interaktif

Materi disampaikan menggunakan media leaflet, LCD, dan laptop dengan fokus pada pemahaman konseptual tentang *dismenore* (pengertian, penyebab, dampak) serta prinsip penanganan non farmakologis. Metode ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta sebagai dasar perubahan perilaku.

### 2. Demonstrasi

Tim melakukan demonstrasi tahapan *abdominal stretching exercise* yang terdiri atas 5 gerakan utama: (1) gerakan kucing (*cat stretch*), (2) gerakan memutar (*trunk twist*), (3) gerakan memeluk lutut (*knee to chest*), (4) gerakan peregangan samping (*side stretch*), dan (5) gerakan relaksasi pernapasan. Demonstrasi juga mencakup proses pembuatan minuman kunyit asam meliputi pemilihan bahan, cara pengolahan, takaran konsumsi, dan waktu konsumsi yang tepat.

### 3. Praktik Langsung dan Pendampingan

Peserta mempraktikkan *abdominal stretching exercise* secara berkelompok dengan didampingi dosen pelaksana. Setiap peserta mendapatkan kesempatan mempraktikkan gerakan dan memperoleh koreksi langsung. Pada sesi pembuatan kunyit asam, peserta dibagi dalam 5 kelompok untuk mempraktikkan proses pengolahan secara mandiri.

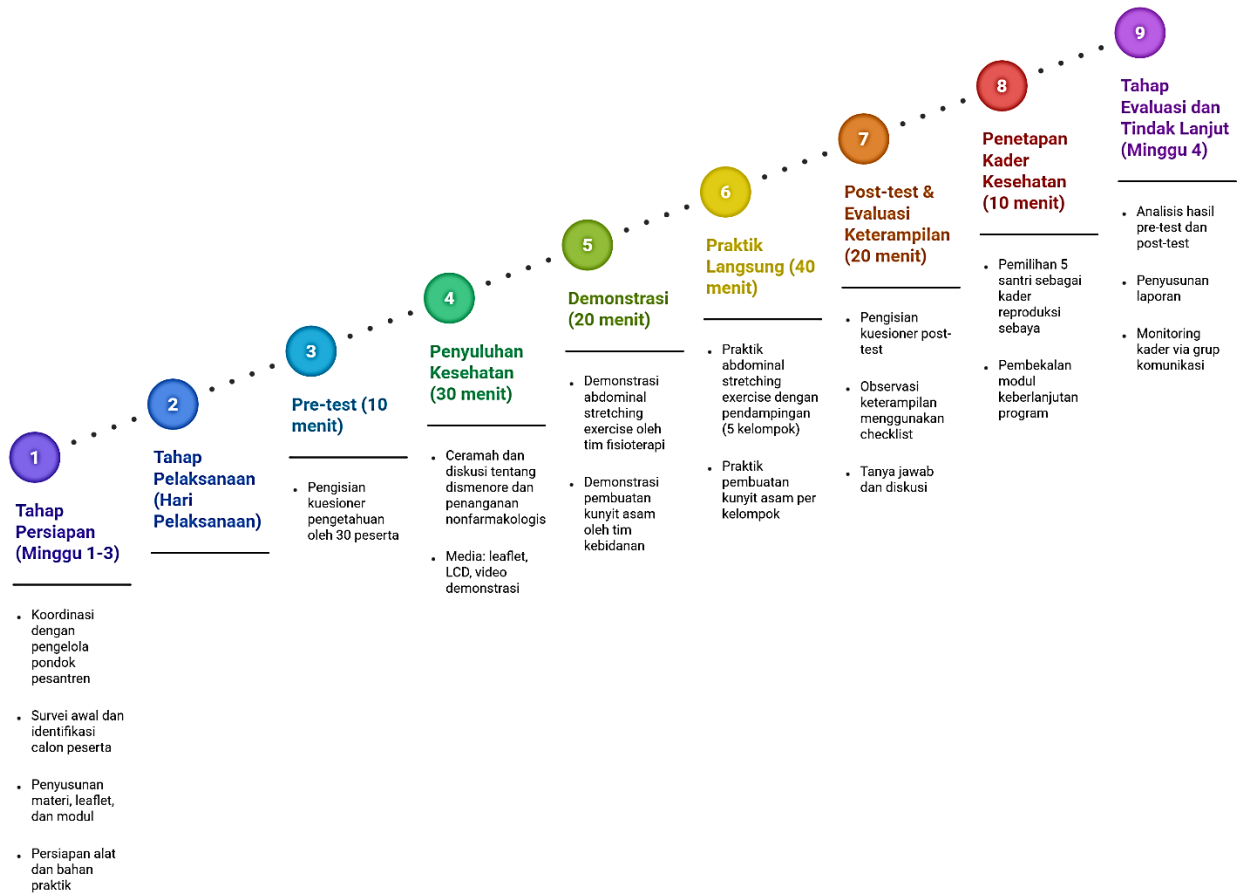
### 4. Edukasi Peer Group

Setelah pelatihan, dipilih 5 orang santri sebagai kader kesehatan reproduksi yang akan berperan sebagai fasilitator sebaya untuk keberlanjutan program. Mereka mendapatkan pendampingan khusus dan dibekali modul sederhana untuk menularkan keterampilan kepada santri lain.

### 5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui tiga tahap: (1) *pre-test* sebelum kegiatan untuk mengukur pengetahuan awal, (2) *post-test* setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, dan (3) observasi keterampilan selama praktik untuk menilai kemampuan psikomotorik peserta.

### c. Alur Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 1. Diagram Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### d. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Kuesioner Pengetahuan

Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup materi: (a) pengertian dan penyebab *dismenore* (3 soal), (b) dampak *dismenore* terhadap aktivitas (3 soal), (c) prinsip penanganan non farmakologis (3 soal), (d) teknik *abdominal stretching exercise* (3 soal), dan (e) pemanfaatan kunyit asam (3 soal). Kuesioner diberikan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan.

#### 2. Lembar Observasi Keterampilan

Observasi keterampilan dilakukan menggunakan *checklist* dengan skala penilaian "mampu" atau "tidak mampu" pada setiap indikator. Untuk *abdominal stretching exercise*, indikator meliputi: (1) mampu melakukan gerakan pemanasan, (2) mampu melakukan 5 gerakan inti dengan benar, (3) mampu mengatur pernapasan saat gerakan, dan (4) mampu melakukan gerakan pendinginan. Untuk pembuatan kunyit asam, indikator meliputi: (1) mampu memilih bahan berkualitas, (2) mampu mengolah dengan takaran tepat, (3) mampu merebus dengan waktu yang benar, dan (4) mampu menyajikan dengan higienis.

### 3. Lembar Diskusi dan Tanya Jawab

Pada sesi diskusi, pencatatan dilakukan terhadap pertanyaan yang diajukan peserta serta respons yang diberikan, untuk mengukur tingkat pemahaman dan minat peserta terhadap materi.

#### e. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini diukur melalui indikator sebagai berikut:

##### 1. Perubahan Pengetahuan (Aspek Kognitif)

Keberhasilan dilihat dari peningkatan skor pengetahuan peserta antara pre-test dan post-test. Target keberhasilan adalah peningkatan skor rata-rata minimal 40% dan minimal 80% peserta mencapai skor  $\geq 75$  (skala 0-100).

##### 2. Perubahan Keterampilan (Aspek Psikomotorik)

Keberhasilan keterampilan diukur dari persentase peserta yang mampu mempraktikkan *abdominal stretching exercise* dan pembuatan kunyit asam dengan benar. Target keberhasilan adalah minimal 85% peserta mampu melakukan kedua keterampilan tersebut secara mandiri sesuai *checklist* yang ditetapkan.

##### 3. Perubahan Sikap (Aspek Afektif)

Perubahan sikap diukur melalui observasi selama kegiatan dan diskusi, meliputi: (a) antusiasme mengikuti praktik, (b) keberanian bertanya, (c) kesediaan berbagi pengalaman, dan (d) komitmen untuk mempraktikkan secara mandiri. Target keberhasilan adalah minimal 80% peserta menunjukkan sikap positif terhadap penanganan *dismenore* non farmakologis.

##### 4. Aspek Sosial Budaya

Keberhasilan aspek sosial budaya diukur dari: (a) penerimaan masyarakat pondok pesantren terhadap intervensi berbasis kearifan lokal, (b) kesediaan pengelola pondok untuk mengintegrasikan materi kesehatan reproduksi dalam kegiatan rutin, dan (c) terbentuknya kader kesehatan sebaya yang akan melanjutkan program. Target keberhasilan adalah terbentuknya minimal 5 kader kesehatan reproduksi dan adanya komitmen dari pengelola pondok untuk menjadwalkan kegiatan serupa secara berkala.

##### 5. Aspek Ekonomi

Keberhasilan aspek ekonomi diukur dari: (a) kemampuan peserta memanfaatkan bahan lokal yang murah dan mudah didapat (kunyit dan asam jawa) sebagai alternatif penanganan *dismenore* yang hemat biaya, dan (b) pengurangan pengeluaran untuk pembelian obat pereda nyeri. Target keberhasilan adalah 90% peserta menyatakan akan beralih ke kunyit asam sebagai alternatif pertama penanganan *dismenore* karena alasan ekonomis.

**f. Rincian Kegiatan dan Partisipasi Mitra**

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tahap	Kegiatan	Partisipasi Mitra
Persiapan	Koordinasi tim, survei awal, penyusunan materi, penyiapan alat dan bahan	Pengelola pondok memfasilitasi perizinan, menyediakan tempat, dan membantu mengidentifikasi calon peserta
Pelaksanaan	<i>Pre-test</i> , penyuluhan, demonstrasi, praktik, <i>post-test</i> , evaluasi	Santri sebagai fasilitator pendamping, pengelola pondok menyediakan sarana prasarana
Evaluasi	Analisis hasil, penyusunan laporan, monitoring	Kader kesehatan reproduksi membantu monitoring keberlanjutan praktik di lingkungan pondok
Tindak Lanjut	Pendampingan kader, komunikasi berkala via grup	Kader memfasilitasi praktik mandiri sesama santri

**3. HASIL PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring dalam mengelola nyeri *dismenore* melalui edukasi *abdominal stretching exercise* dan pemanfaatan kunyit asam sebagai upaya non farmakologis. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada hari Kamis, 8 Januari 2026, pukul 15.00-17.00 WIB, diikuti oleh 31 remaja putri dari total target 30 peserta. Seluruh peserta yang hadir mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir, menunjukkan komitmen dan antusiasme yang tinggi terhadap program pemberdayaan kesehatan reproduksi ini.

Peserta kegiatan berusia antara 12-18 tahun dengan rata-rata usia 15,2 tahun. Berdasarkan hasil survei awal, seluruh peserta (100%) mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri bervariasi: nyeri ringan (19%), nyeri sedang (55%), dan nyeri berat (26%). Sebanyak 74% peserta mengaku selama ini mengatasi *dismenore* dengan mengonsumsi obat pereda nyeri yang dibeli bebas, sementara hanya 26% yang pernah mencoba penanganan non farmakologis seperti kompres hangat atau istirahat. Data ini mengonfirmasi perlunya intervensi pemberdayaan berbasis non farmakologis di lingkungan pondok pesantren.

**Peningkatan Pengetahuan Peserta**

Keberhasilan kegiatan diukur melalui evaluasi *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda mencakup materi *dismenore*, *abdominal stretching exercise*, dan pemanfaatan kunyit asam. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh peserta.

Tabel 2. Distribusi Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Kategori Pengetahuan	Pre-test (n=31)	Post-test (n=31)	Peningkatan
Rata-rata skor	58,7	86,5	47,4%
Skor terendah	40	73	-
Skor tertinggi	73	100	-
Peserta dengan skor $\geq 75$	6 (19,4%)	28 (90,3%)	70,9%

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 47,4%, dari 58,7 pada *pre-test* menjadi 86,5 pada *post-test*. Sebanyak 90,3% peserta mencapai skor  $\geq 75$  (kriteria tuntas) setelah mengikuti kegiatan, meningkat drastis dibandingkan hanya 19,4% sebelum kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dengan ceramah interaktif dan media leaflet efektif dalam mentransfer pengetahuan tentang *dismenore* dan penanganannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2024) yang melaporkan peningkatan

pengetahuan remaja dari 59,0% menjadi 92,7% setelah program edukasi kesehatan reproduksi dengan pendekatan partisipatif (Dewi et al., 2024).

### Peningkatan Keterampilan Peserta

Keterampilan peserta dievaluasi melalui observasi langsung menggunakan checklist pada dua aspek utama: kemampuan melakukan *abdominal stretching exercise* dan kemampuan membuat minuman kunyit asam. Hasil observasi menunjukkan bahwa rata-rata 90,8% peserta mampu melakukan seluruh rangkaian *abdominal stretching exercise* dengan benar setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan intensif. Gerakan yang paling mudah dilakukan adalah relaksasi pernapasan (96,8%) dan gerakan memeluk lutut (93,5%), sementara gerakan peregangan samping membutuhkan waktu lebih lama untuk dipahami (83,9%). Untuk keterampilan pembuatan kunyit asam, hampir seluruh peserta (97,6%) mampu mempraktikkan dengan baik, dengan indikator pemilihan bahan dan penyajian higienis mencapai 100%. Capaian ini melampaui target keberhasilan yang ditetapkan (85%), menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung sangat efektif untuk transfer keterampilan praktis. Ummah (2023) dalam penelitiannya juga membuktikan bahwa *abdominal stretching exercise* yang didemonstrasikan dengan pendampingan intensif berhasil menurunkan skala nyeri pada remaja putri setelah 3 kali praktik berturut-turut (Ummah & Utami, 2023a).

### Perubahan Sikap dan Perilaku

Perubahan sikap peserta diamati melalui indikator antusiasme, partisipasi aktif, dan komitmen untuk menerapkan keterampilan secara mandiri. Selama sesi diskusi dan tanya jawab, peserta mengajukan 15 pertanyaan yang relevan, menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi. Pertanyaan terbanyak terkait dengan frekuensi ideal melakukan *abdominal stretching exercise* (8 pertanyaan) dan keamanan konsumsi kunyit asam bagi remaja dengan kondisi kesehatan tertentu (5 pertanyaan).



Gambar 1. Demonstrasi *Abdominal Stretching Exercise*

Pada akhir kegiatan, seluruh peserta (100%) menyatakan komitmen untuk mempraktikkan *abdominal stretching exercise* secara mandiri saat mengalami *dismenore* dan akan mengonsumsi kunyit asam sebagai alternatif pertama sebelum menggunakan obat pereda nyeri. Sebanyak 28 peserta (90,3%) menyatakan akan membagikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh kepada teman santri lain yang tidak mengikuti pelatihan. Hal ini menunjukkan terjadinya perubahan sikap positif terhadap penanganan *dismenore* non farmakologis dan potensi efek multiplier dari program pemberdayaan ini. Pendekatan berbasis komunitas dengan melibatkan kader sebaya efektif dalam mengubah perilaku kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

Keunggulan kegiatan ini terletak pada pendekatan integratif yang mengombinasikan terapi gerakan (*abdominal stretching exercise*) dengan terapi herbal (kunyit asam) yang berbasis kearifan lokal. Kedua intervensi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya mahal, bahan baku mudah diperoleh, dan tidak memiliki efek samping jika dilakukan dengan benar. Keterlibatan kader sebaya dari kalangan santri juga menjadi keunggulan karena memfasilitasi keberlanjutan program di lingkungan pondok pesantren.

Kelemahan kegiatan ini adalah durasi pelatihan yang relatif singkat (2 jam) sehingga belum memungkinkan untuk melakukan evaluasi jangka panjang terhadap efektivitas intervensi dalam menurunkan skala nyeri secara klinis. Selain itu, keterbatasan waktu juga menyebabkan tidak semua peserta dapat mencapai tingkat kemahiran optimal dalam *abdominal stretching exercise*, terutama pada gerakan yang membutuhkan koordinasi lebih kompleks. Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan berada pada kategori sedang. Kesulitan utama adalah penyesuaian waktu dengan jadwal padat kegiatan pesantren, yang dapat diatasi melalui koordinasi intensif dengan pengelola pondok. Kesulitan teknis lainnya adalah memastikan setiap peserta mendapatkan pendampingan yang memadai dalam praktik, yang diatasi dengan membagi kelompok.

Kegiatan ini memiliki peluang pengembangan yang luas. Pertama, pengembangan modul pelatihan terstandar yang dapat digunakan untuk replikasi program di pondok pesantren lain di wilayah Kota Malang dan sekitarnya. Kedua, penelitian lanjutan untuk mengukur efektivitas klinis kombinasi *abdominal stretching exercise* dan konsumsi kunyit asam terhadap penurunan skala nyeri menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol. Ketiga, pengembangan aplikasi berbasis android yang berisi panduan video *abdominal stretching exercise*, resep kunyit asam, dan fitur pelacakan siklus menstruasi serta tingkat nyeri untuk memudahkan monitoring mandiri oleh remaja. Keempat, integrasi program ke dalam kurikulum kesehatan pesantren sebagai bagian dari pendidikan kesehatan reproduksi yang berkelanjutan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberdayaan remaja putri melalui edukasi *abdominal stretching exercise* dan pemanfaatan kunyit asam telah berhasil mencapai seluruh tujuan yang ditetapkan. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 47,4% dengan 90,3% peserta mencapai skor tuntas. Sebanyak 90,8% peserta mampu mempraktikkan *abdominal stretching exercise* dan 97,6% peserta mampu membuat minuman kunyit asam secara mandiri. Kegiatan juga berhasil membentuk 5 kader kesehatan reproduksi dan mendapatkan komitmen dari pengelola pondok untuk keberlanjutan program. Dari aspek ekonomi, intervensi ini berpotensi menghemat pengeluaran santri untuk pembelian obat pereda nyeri sebesar 60-80% per siklus menstruasi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini telah memberikan nilai tambah bagi masyarakat sasaran dalam aspek pengetahuan, keterampilan, perubahan perilaku, serta dampak sosial budaya dan ekonomi.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Bhakti Mulia Sejahtera Terpadu Malang yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pimpinan Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring, Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang beserta seluruh staf pengajar dan pengelola yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh santriwati Pondok Pesantren Nurul Barokah Al-Islami Buring yang telah berpartisipasi aktif dan antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Semoga kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan kesehatan reproduksi remaja di lingkungan pondok pesantren.

#### 6. REFERENSI

Azma, A., Tirtana, A., & Emha, M. R. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching terhadap

- 
- Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 12–18. Retrieved from <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5>
- Dewi, R. D., Ummah, W., & Utami, W. T. (2024). Pentingnya Personal Hygiene Remaja Putri Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Di Mts Bustanul Ulum Malang: The Importance of Personal Hygiene for Adolescent Females to Improve Reproductive Health at MTs Bustanul Ulum Malang. *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(3), 608–613. Retrieved from <https://doi.org/10.62085/jms.v2i3.144>
- Hafizhah, P. N., & Ramadhan, G. E. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik (JIKA)*, 6(2), 9–16.
- Lubis, J., & Harahap, L. J. (2022). Pentingnya Personal Hygiene Remaja Putri Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Di SMA Negeri 1 Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1(2), 19–21.
- Munah, F., Azizah, Z. N., & Pratiwi, S. R. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Akademi Kebidanan Bandung. *SEHATI*, 5(1), 56–61.
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The*, 7(4), 805–814.
- Ridwan, M., Fibrila, F., & Herlina. (2024). Pengaruh Konsumsi Jamu Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 2465–2474.
- Saalino, V., Sampe, L., & Rante, R. (2021). Pengaruh Nyeri haid (Dismenorhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara. *Jurnal Ilmiah Keesehatan Promotif*.
- Suhartina, Sari, A., & Putri, R. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Dan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Penutuk Kecamatan Lepar Pongok Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 4104–4116.
- Sutrisnawati, N., Jayatmi, I., & Ciptiasrini, U. (2024). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di PMB E Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 4564–4575.
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2023a). Abdominal Stretching Exercise Berpengaruh Terhadap Intensitas Dysmenorrhea Pada Remaja Putri. *Care Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(3), 587–596. Retrieved from <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/5131>
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2023b). Hubungan Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi dengan Kejadian Pruritus Vulvae pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Putri Daruzzahra Arrifa'i Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(2), 337–346. Retrieved from <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/1239/1182>
- Windastiwi, W., Pujiastuti, W., & Mundarti, M. (2017). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan*, 6(12).