

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DISMENORE TERHADAP PENGETAHUAN DAN MANAJEMEN NYERI DISMENORE PADA REMAJA: LITERATURE RIVIEW

Azniatus Supiyah¹, Miftahul Falah²

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

E-mail: azniatussupiyah1@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescents and impacts daily activities, academic concentration, and quality of life. Poor understanding of the causes, symptoms, and non-pharmacological management of dysmenorrhea underpins the need for effective educational interventions to improve menstrual health literacy. This study aims to assess the effectiveness of health education in improving adolescents' knowledge and skills in dysmenorrhea management through a literature review. Nine articles meeting the inclusion criteria were analyzed narratively to identify the type of educational intervention, learning media, assessment instruments, and patterns of change in adolescents' knowledge after receiving education. The review results showed that all articles reported a significant increase in adolescents' knowledge after receiving health education. Audiovisual media and technique demonstrations are the most consistent approaches for improving understanding and skills in pain management, particularly regarding the use of warm compresses, breathing exercises, and finger holds. Furthermore, some studies have found improvements in adolescents' ability to recognize symptoms and choose appropriate self-management strategies. Overall, health education has proven effective and easy to implement in improving adolescents' literacy and skills in dysmenorrhea management. Integrating menstruation education into school health programs is recommended as a promotional strategy to strengthen adolescent reproductive health.

Keywords: dysmenorrhea; health education; adolescents; pain management; reproductive health

Article history

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism checker no 234

Prefix doi :

[10.8734/Nutricia.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/Nutricia.v1i2.365)

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja dan berdampak pada aktivitas harian, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup. Rendahnya pemahaman mengenai penyebab, gejala, serta manajemen nonfarmakologis dismenore menjadi dasar perlunya intervensi edukasi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan menstruasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam manajemen dismenore melalui *literature review*. Sebanyak 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi bentuk intervensi edukasi, media pembelajaran, instrumen penilaian, serta pola perubahan pengetahuan remaja setelah menerima edukasi. Hasil telaah menunjukkan bahwa seluruh artikel melaporkan peningkatan signifikan pada pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi kesehatan. Media audiovisual dan demonstrasi teknik merupakan pendekatan yang paling konsisten meningkatkan pemahaman dan keterampilan manajemen nyeri, terutama terkait penggunaan kompres hangat, latihan pernapasan, dan teknik *finger hold*. Selain itu, sebagian studi menemukan peningkatan kemampuan remaja dalam mengenali gejala dan memilih strategi penanganan mandiri yang tepat. Secara keseluruhan, edukasi kesehatan terbukti efektif dan mudah diterapkan untuk meningkatkan literasi dan keterampilan remaja dalam manajemen dismenore. Integrasi edukasi menstruasi ke dalam program kesehatan sekolah direkomendasikan sebagai strategi promotif untuk memperkuat kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: dismenore; edukasi kesehatan; remaja; manajemen nyeri; kesehatan reproduksi

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan usia reproduksi dan sering disertai berbagai keluhan, salah satunya dismenore. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi, yang secara fisiologis dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan. Pada remaja, dismenore terutama terjadi sebagai dismenore primer dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum, namun sering kali tidak tertangani secara optimal. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan aktivitas sehari-hari, termasuk menurunkan konsentrasi belajar, meningkatkan stres, serta mengganggu kualitas hidup.

Secara global, prevalensi dismenore dilaporkan berkisar antara 16% hingga 89%, menjadikannya salah satu keluhan tersering pada remaja perempuan. Di Indonesia, prevalensi dismenore primer dilaporkan mencapai lebih dari 54-64% pada kelompok usia sekolah, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas bervariasi. Dampak dismenore terhadap fungsi akademik tidak dapat diabaikan; ketidakhadiran sekolah, pengurangan partisipasi belajar, dan penurunan performa akademik merupakan konsekuensi yang dilaporkan secara konsisten dalam berbagai penelitian. Tingginya angka kejadian ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan isu yang signifikan dalam kesehatan remaja di Indonesia dan memerlukan strategi penanganan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Meskipun prevalensi dan dampaknya tinggi, pengetahuan remaja tentang manajemen dismenore masih terbatas. Banyak remaja menganggap nyeri menstruasi sebagai kondisi alami yang tidak membutuhkan penanganan, sehingga mereka cenderung tidak mencari informasi atau melakukan intervensi yang tepat. Di sisi lain, edukasi kesehatan reproduksi di sekolah masih belum dilakukan secara konsisten, dan program intervensi nonfarmakologis—yang terbukti efektif seperti kompres hangat, latihan pernapasan, yoga, maupun teknik relaksasi seperti finger hold—belum sepenuhnya diperkenalkan dalam konteks pembelajaran formal maupun komunitas. Celah ini menunjukkan adanya *knowledge gap* dan *service gap* yang menyebabkan remaja tidak memiliki keterampilan memadai dalam mengelola nyeri menstruasi secara mandiri.

Berbagai studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mengenai dismenore dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan manajemen nyeri, serta perilaku kesehatan remaja dalam menghadapi menstruasi. Program edukasi—baik melalui penyuluhan, demonstrasi teknik, maupun media digital terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan remaja mengenali gejala, memilih strategi penanganan yang tepat, serta mengurangi ketergantungan pada obat analgesik. Meskipun demikian, hingga saat ini masih terbatas literature review komprehensif yang mensintesis berbagai bentuk edukasi dan efektivitasnya dalam meningkatkan self-management dismenore pada remaja. Dengan demikian, review ilmiah diperlukan untuk merangkum bukti, membandingkan pendekatan edukatif yang ada, serta memberikan rekomendasi yang dapat diimplementasikan dalam konteks pendidikan dan komunitas.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti terkini mengenai efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola dismenore. Literature review ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai bentuk edukasi yang paling efektif serta menjadi dasar pengembangan intervensi kesehatan reproduksi yang lebih terstruktur untuk remaja.

METODE

Studi ini merupakan sebuah *literature review* dengan pendekatan naratif yang bertujuan untuk mengevaluasi dan mensintesis bukti ilmiah terkait efektivitas edukasi

kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan manajemen dismenore pada remaja. Pendekatan naratif dipilih karena memungkinkan pengintegrasian temuan dari berbagai desain penelitian intervensi, sehingga memberikan pemahaman komprehensif mengenai jenis edukasi yang paling efektif diterapkan pada populasi remaja.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada database ilmiah utama, yaitu **Google Scholar**. Strategi pencarian dirumuskan menggunakan kombinasi kata kunci dan operator Boolean: *("dysmenorrhea" OR "menstrual pain") AND ("adolescent" OR "teenager") AND ("health education" OR "health promotion" OR "education program" OR "self-management")*. Rentang pencarian ditetapkan dari tahun **2020 hingga 2025** untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis mencerminkan bukti ilmiah terkini. Hanya artikel berbahasa Inggris dan Indonesia serta tersedia dalam bentuk teks lengkap yang disertakan dalam tahap peninjauan.

Artikel dimasukkan ke dalam review apabila memenuhi beberapa kriteria inklusi, yaitu merupakan penelitian empiris dengan desain eksperimental, quasi-eksperimental, atau program edukasi kesehatan; melibatkan remaja perempuan berusia 10-19 tahun; memfokuskan intervensi pada edukasi terkait dismenore; serta melaporkan perubahan pengetahuan atau kemampuan manajemen dismenore sebagai hasil utama. Artikel dikecualikan apabila berfokus pada intervensi farmakologis, tidak melibatkan populasi remaja, tidak berkaitan dengan edukasi kesehatan, berbentuk opini atau editorial, atau tidak tersedia dalam teks lengkap. Proses seleksi studi mengikuti prinsip **PRISMA**, dimulai dari identifikasi artikel melalui database, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap, hingga penentuan artikel yang masuk dalam sintesis akhir. Dua penilai independen melakukan seluruh proses seleksi, dan ketidaksesuaian penilaian diselesaikan melalui konsensus bersama.

Data dari artikel yang lolos seleksi diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi standar yang mencakup nama penulis dan tahun publikasi, negara studi, desain penelitian, jumlah peserta, karakteristik remaja, jenis serta durasi edukasi, media penyampaian (misalnya presentasi, leaflet, video, atau demonstrasi teknik), instrumen evaluasi, dan hasil intervensi. Ekstraksi dilakukan oleh dua reviewer untuk memastikan konsistensi dan meminimalkan potensi bias dalam proses interpretasi data. Selain itu, setiap artikel yang diikuti akan menjalani penilaian kualitas metodologis menggunakan **Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist**, yang menilai aspek kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain, validitas instrumen, transparansi prosedur intervensi, serta risiko bias. Hanya artikel dengan kualitas baik hingga sangat baik yang diikutsertakan dalam sintesis untuk menjaga integritas ilmiah review.

Analisis data dilakukan secara naratif-tematik dengan cara mengelompokkan temuan studi berdasarkan kesamaan jenis edukasi, pendekatan penyampaian, dan indikator hasil. Temuan dari berbagai studi dibandingkan untuk mengidentifikasi pola efektivitas intervensi, variasi antar-metode edukasi, serta faktor yang mempengaruhi keberhasilan program edukasi pada remaja. Sintesis tematik ini kemudian digunakan sebagai dasar

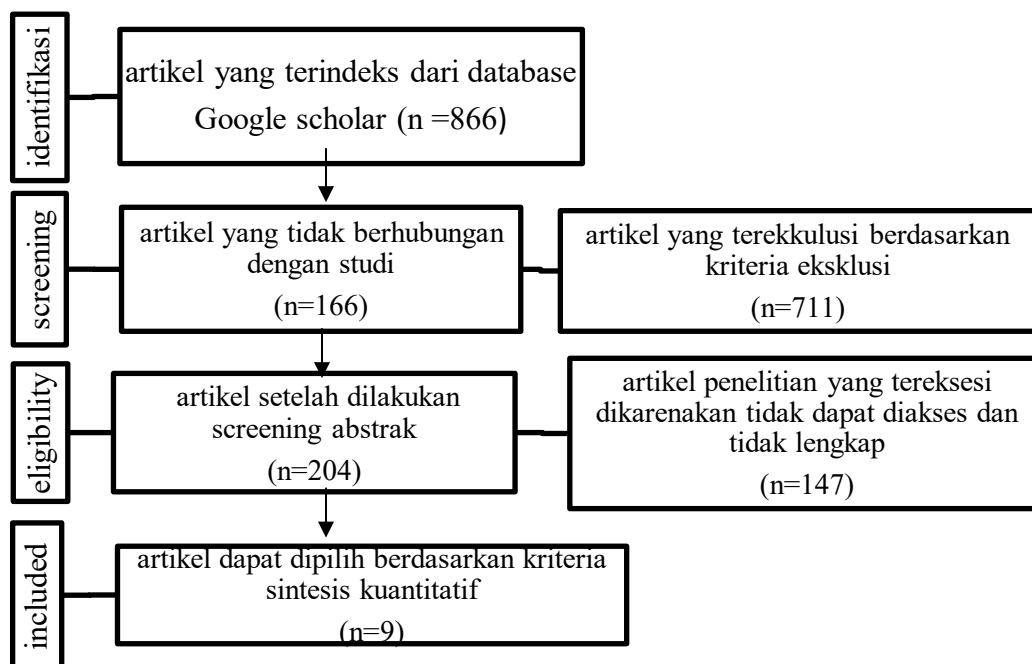
untuk menarik kesimpulan terkait pendekatan edukatif paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan manajemen dismenore pada remaja.

HASIL

Sebanyak 9 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam literature review ini. Seluruh studi diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2024 dan sebagian besar berasal dari wilayah Asia, terutama Indonesia. Desain penelitian dari studi yang diinklusi didominasi oleh quasi-eksperimen dan intervensi edukasi yang dilaksanakan di lingkungan sekolah atau komunitas remaja. Secara keseluruhan, seluruh peserta yang mengikuti studi yaitu remaja berusia 10-19 tahun.

Intervensi edukasi yang diberikan pada studi-studi tersebut mencakup edukasi mengenai konsep dasar dismenore, patofisiologi, identifikasi gejala, dan strategi manajemen nyeri nonfarmakologis seperti kompres hangat, latihan pernapasan, yoga, serta teknik relaksasi *finger hold*. Media edukasi meliputi presentasi, leaflet, modul edukasi, video pembelajaran, dan demonstrasi langsung teknik manajemen nyeri. Durasi intervensi umumnya berlangsung dalam satu sesi berkisar antara 30 hingga 60 menit, sementara beberapa studi melaporkan adanya sesi tambahan berupa praktik mandiri oleh peserta.

Seluruh studi menggunakan instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai perubahan pengetahuan remaja mengenai dismenore. Beberapa studi juga menilai kemampuan remaja dalam mempraktikkan teknik manajemen nyeri melalui evaluasi keterampilan. Hasil evaluasi dilaporkan dalam bentuk skor rata-rata, persentase peningkatan, serta kategori pengetahuan (rendah, sedang, tinggi).



Gambar 1 Diagram Prisma

Sintesis terhadap temuan penelitian menunjukkan bahwa seluruh studi melaporkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja setelah menerima edukasi. Pada sebagian besar penelitian, peserta yang semula berada dalam kategori pengetahuan rendah atau sedang menunjukkan peningkatan yang konsisten ke kategori pengetahuan lebih tinggi setelah dilakukan edukasi. Intervensi berbasis media audiovisual dan demonstrasi teknik—seperti kompres hangat, yoga, dan *finger hold*—menunjukkan efektivitas paling tinggi dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan keterampilan peserta dibandingkan media leaflet saja. Sementara itu, edukasi berbasis presentasi dan penjelasan interaktif juga memberikan hasil positif yang seragam terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

No	Judul & penulis	Desain Studi	Jumlah Peserta	Jenis Edukasi	Media Edukasi	Instrumen Penilaian	Temuan Utama
1	Edukasi Teknik Finger Hold Dalam Pengelolaan Nyeri Dismenore Remaja Putri	Edukasi + demonstrasi (pre-post)	12 remaja	Edukasi dismenore teknik finger hold	Booklet, + video, presentasi	Pre-test & post-test	Pengetahuan meningkat signifikan; kategori “baik” naik dari 0% menjadi 50%
2	Pemberian Edukasi Dan Pelatihan Penanganan Dismenore Pada Komunitas Remaja Putri Di Smpn 29 Kota Malang (2020-2023)	Pre-experimental (one-group pretest-posttest)	50 remaja	Pendidikan kesehatan menstruasi penanganan dismenore	Ceramah, PPT, video, & demonstrasi	Kuesioner pengetahuan	Edukasi meningkatkan pengetahuan secara signifikan (p = 0.000).
3	Pemberian Edukasi Fisioterapi Komunitas Dalam	Edukasi + latihan (pre-post)	16 siswi	Pelatihan penanganan dismenore (kompres	Poster	Pre-test & post-test	13 dari 16 siswi mencapai nilai 100 setelah

No	Judul & penulis	Desain Studi	Jumlah Peserta	Jenis Edukasi	Media Edukasi	Instrumen Penilaian	Temuan Utama
	Peningkatan Pengetahuan Tentang Nyeri Haid (Disminore) Pada Anak Sekolah Dasar (Sdn 1 Ngijo) (2023/2024)			hangat, latihan, yoga)			edukasi.
4	Pengaruh Edukasi Melalui Whatsapp Group Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruation Self-Care (2024)	Edukasi kesehatan	29 siswi SD	Edukasi nyeri haid/dismenore	PPT, poster	Kuesioner	Mayoritas siswi mengalami peningkatan pemahaman setelah edukasi.
5	Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dismenore Pada Remaja Putri Kelas Vii Smp Al-Fattah (2023/2024)	Quasi-experimental (pre-post dengan kelompok kontrol)	70 siswi	Edukasi menstruasi melalui WhatsApp	WhatsApp (gambar & voice note)	Skala Likert self-care	Peningkatan signifikan pada kelompok intervensi; WhatsApp efektif sebagai media edukasi.
6	Pendidikan Kesehatan Menstruasi Bagi Remaja Putri Di Sma Negeri Lembang	Konseling + pre-post	40 siswi	Konseling manajemen dismenore	Leaflet	Pre-test & post-test	Peningkatan pengetahuan signifikan setelah konseling.

No	Judul & penulis	Desain Studi	Jumlah Peserta	Jenis Edukasi	Media Edukasi	Instrumen Penilaian	Temuan Utama
(2024)							
7	Edukasi Penggunaan Sari Tebu Ireng Untuk Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Megarezky	Penyuluhan kesehatan	Tidak disebutkan	Penyuluhan menstruasi & praktik sehat	Presentasi, diskusi	Survei awal & akhir	72.73% awalnya tidak paham → meningkat signifikan setelah edukasi
(2025)							
8	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore	Edukasi kesehatan (community service)	Mahasiswi (jumlah tidak disebutkan)	Edukasi penggunaan sari ireng untuk dismenore	Diskusi	Evaluasi pengetahuan	Pengetahuan meningkat; sari tebu ireng dipahami sebagai analgetik alami.
(2024)							
9	Sosialisasi Pelatihan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri (Poster: Kompres Hangat Yoga)	Edukasi + pelatihan teknik	Tidak disebutkan	Yoga, kompres hangat, latihan pernapasan	Poster	Post-test praktik	Pengetahuan dan keterampilan latihan meningkat; peserta mampu melakukan teknik secara mandiri.
(2023/2024)							

Table 1 : ringkasan artikel terpilih mengenai peran edukasi dismenore pada remaja

Secara keseluruhan, hasil review ini menunjukkan pola temuan yang konsisten bahwa intervensi edukasi kesehatan, baik melalui media presentasi, leaflet, video edukasi, maupun demonstrasi teknik, secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja dalam mengelola dismenore. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait manajemen nyeri menstruasi dan dapat diterapkan secara luas di berbagai setting pendidikan dan komunitas.

PEMBAHASAN

Temuan review ini menunjukkan bahwa seluruh bentuk intervensi edukasi yang diberikan kepada remaja secara konsisten meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam memahami serta mengelola dismenore. Peningkatan ini terlihat pada seluruh studi yang dianalisis, di mana peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan post-test dibandingkan pre-test. Intervensi berbasis demonstrasi dan media audiovisual tampak memberikan dampak paling besar terhadap peningkatan keterampilan peserta dalam mempraktikkan teknik manajemen nyeri. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan pendekatan yang efektif dan relevan untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi pada remaja.

Hasil review ini konsisten dengan literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman dan perilaku kesehatan remaja. Studi-studi terdahulu telah melaporkan bahwa intervensi edukasi yang menggunakan pendekatan interaktif, seperti demonstrasi teknik kompres hangat, latihan pernapasan, dan *finger hold*, memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan metode ceramah konvensional. Selain itu, beberapa penelitian melaporkan bahwa penggunaan media audiovisual meningkatkan perhatian dan retensi informasi pada kelompok usia remaja, yang sesuai dengan hasil studi dalam review ini. Konsistensi antara temuan saat ini dan studi-studi sebelumnya memperkuat bukti bahwa edukasi berperan penting dalam mendukung manajemen dismenore secara nonfarmakologis.

Efektivitas edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja dapat dijelaskan melalui mekanisme perkembangan kognitif dan karakteristik belajar remaja. Pada usia ini, remaja menunjukkan respons positif terhadap informasi baru, terutama yang disampaikan melalui media visual dan demonstrasi langsung. Penggunaan metode audiovisual dan demonstrasi teknik memungkinkan peserta untuk mengamati, memahami, dan meniru langkah-langkah manajemen nyeri secara lebih efektif. Selain itu, materi edukasi mengenai dismenore sangat relevan dengan pengalaman pribadi remaja, sehingga meningkatkan motivasi mereka untuk memahami dan mempraktikkan teknik yang diajarkan. Faktor-faktor ini memperkuat rasional ilmiah mengapa intervensi

edukasi memberikan dampak yang kuat terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi praktik pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan sekolah, dan perumusan kebijakan kesehatan reproduksi remaja. Integrasi edukasi menstruasi ke dalam kurikulum sekolah dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi sejak dini. Tenaga kesehatan, terutama perawat, bidan, dan guru Bimbingan Konseling, dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang modul edukasi yang lebih efektif dengan menggabungkan media audiovisual dan demonstrasi teknik. Selain itu, hasil ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan pemangku kebijakan untuk menyusun program edukasi berkelanjutan yang berfokus pada kesehatan reproduksi remaja, khususnya manajemen nyeri menstruasi nonfarmakologis.

Meskipun memberikan kontribusi penting, review ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Tinjauan ini mencakup studi dengan variasi desain penelitian, media edukasi, dan instrumen penilaian, yang dapat memengaruhi tingkat heterogenitas temuan. Selain itu, sebagian besar studi tidak melakukan evaluasi jangka panjang, sehingga efek keberlanjutan edukasi terhadap perubahan perilaku belum dapat dipastikan. Beberapa instrumen yang digunakan dalam studi juga belum memiliki validasi kuat pada populasi remaja, sehingga interpretasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Namun demikian, keberagaman pendekatan edukasi justru memberikan gambaran komprehensif mengenai berbagai strategi yang dapat diterapkan dalam edukasi dismenore.

Berdasarkan temuan ini, penelitian selanjutnya perlu melakukan evaluasi longitudinal untuk menilai dampak edukasi terhadap perubahan perilaku dan pengelolaan dismenore jangka panjang. Penelitian juga perlu membandingkan berbagai model edukasi seperti video, demonstrasi, modul mandiri, dan edukasi berbasis aplikasi digital untuk menentukan metode paling efektif. Selain itu, diperlukan studi dengan desain acak terkontrol (RCT) dan ukuran sampel lebih besar untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas edukasi dismenore pada remaja.

Secara keseluruhan, literature review ini mempertegas bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif, mudah diterapkan, dan memiliki potensi besar untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola dismenore. Dengan mengintegrasikan edukasi ke dalam program kesehatan sekolah dan melibatkan tenaga kesehatan dalam penyampaian, upaya ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan reproduksi remaja.

KESIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara konsisten meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dismenore dan strategi penanganannya. Seluruh studi yang dianalisis melaporkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan setelah intervensi edukasi diberikan, dan beberapa studi juga

menunjukkan peningkatan keterampilan remaja dalam mempraktikkan teknik manajemen nyeri nonfarmakologis seperti kompres hangat, latihan pernapasan, dan *finger hold*. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif dan relevan dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan reproduksi pada remaja.

Efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman remaja memiliki implikasi penting bagi praktik kesehatan dan institusi pendidikan. Integrasi program edukasi menstruasi ke dalam kurikulum sekolah dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesiapan remaja dalam memahami dan mengelola gejala dismenore. Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, dapat memanfaatkan temuan ini untuk mengembangkan media dan metode edukasi yang lebih interaktif, termasuk penggunaan video dan demonstrasi teknik manajemen nyeri. Upaya ini berpotensi memperkuat dukungan terhadap kesehatan reproduksi remaja dan membangun kebiasaan positif dalam pengelolaan nyeri menstruasi.

Walaupun memberikan kontribusi penting, review ini memiliki beberapa keterbatasan. Variasi desain metode, jenis media edukasi, serta instrumen penilaian pada studi-studi yang dianalisis dapat memengaruhi konsistensi temuan. Selain itu, sebagian besar penelitian tidak melakukan evaluasi jangka panjang, sehingga keberlanjutan efek edukasi terhadap perubahan perilaku belum dapat dinilai secara menyeluruh. Oleh karena itu, temuan dalam review ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan konteks dan heterogenitas studi yang ditinjau.

Penelitian selanjutnya diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang intervensi edukasi dan membandingkan berbagai pendekatan edukatif seperti penggunaan modul digital, aplikasi mobile, atau metode blended learning. Studi dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan melibatkan sampel lebih besar serta populasi yang lebih beragam juga penting dilakukan untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas edukasi dismenore. Secara keseluruhan, review ini mempertegas bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif, mudah diterapkan, dan memiliki potensi besar untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan remaja dalam mengelola dismenore, sehingga layak dijadikan program rutin dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

REFERENSI

- (Penulis tidak tercantum). (2023). *Pendidikan kesehatan menstruasi dalam penanganan dismenore (one-group pretest-posttest)*. Laporan edukasi kesehatan remaja, Indonesia.
- (Penulis tidak tercantum). (2024). *Sosialisasi pelatihan penanganan dismenore (kompres hangat & yoga) pada remaja putri*. Laporan pelatihan kesehatan remaja, Indonesia
- Asyaul Wasiah , Eka SN (2024). *Pengaruh edukasi melalui WhatsApp Group terhadap pengetahuan remaja putri tentang menstruation self-care*. Laporan intervensi digital, Indonesia.
- Dawood, M. Y. (2006). Primary dysmenorrhea: Advances in pathogenesis and management. *Obstetrics & Gynecology*, 108(2), 428-441.
- Erindia, F., Revani, H. D., & Budiawan, P. A. M. (2025). *Edukasi teknik finger hold dalam pengelolaan nyeri dismenore remaja putri*. Laporan pengabdian masyarakat, Indonesia.
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews. *Journal of Chiropractic Medicine*.
- Harel, Z. (2006). Dysmenorrhea in adolescents and young adults. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 19(6), 363-371.
- Iga Retia Mufti (et.all) (2024). *Pendidikan kesehatan menstruasi bagi remaja putri di SMA Negeri 2 Lembang*. Laporan edukasi sekolah, Indonesia.
- Mahiya LS, Ali M, Indah NH (2024). *Pemberian edukasi dan pelatihan penanganan dismenore pada komunitas remaja putri di SMPN 29 Kota Malang*. Laporan edukasi sekolah, Indonesia.
- Mirna, M., Ohorella, F., & Marliah. (2024). *Edukasi penggunaan sari tebu ireng untuk mengurangi dismenore pada mahasiswi Universitas Megarezky*. Laporan pengabdian masyarakat, Indonesia.
- Muntaner, A., et al. (2020). Effectiveness of mobile messaging in health education. *BMC Public Health*.
- Nair, A. S., & Nayar, S. (2018). Effect of yoga on primary dysmenorrhea. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*.
- Nurul Fajri C, Rakhmad R , Ratna VA (2024). *Penyuluhan fisioterapi komunitas dismenore pada remaja putri kelas VII SMP Al-Fattah*. Laporan penyuluhan

kesehatan, Indonesia.

Proverawati, A., & Misaroh, S. (2010). Menstruasi dan sindrom pramenstruasi. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rahmawati, I. (2019). Prevalensi dismenore pada remaja putri di Indonesia. Jurnal Kesehatan Reproduksi.

Yuniarti, M. (2020). Pengaruh latihan pernapasan terhadap intensitas nyeri dismenore. Jurnal Keperawatan.

Zainiyah, N., Yulianti, A., & Putri, S. R. (2024). *Pemberian edukasi fisioterapi komunitas dalam peningkatan pengetahuan tentang nyeri haid (disminore) pada siswa SDN 1 Ngijo*. Laporan pengabdian fisioterapi, Indonesia.

