

Intervensi Edukatif Berbasis Pangan Lokal (Sari Kedelai) Untuk Mencegah *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri

Siti Fatimah¹, Fatmawati^{*2}, Galih Puspita Citra Mahardhika³, Indri Primalia Putri⁴

^{1, 2, 3, 4} Prodi D III Kebidanan, Stikes Bahrul Ulum

*e-mail: fatma.utomo@gmail.com

Abstract

Primary dysmenorrhea is a common menstrual pain experienced by adolescent girls and can interfere with learning activities and overall quality of life. In Indonesia, the prevalence of dysmenorrhea reaches 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea can cause various symptoms such as lower abdominal pain, nausea, dizziness, fatigue, and disruption of daily activities, including school absenteeism. In Dapurkejambon Village, Banggle Hamlet, Jombang Regency, out of 22 adolescent girls, 14 experienced dysmenorrhea. The method used was a participatory educational approach through counseling and a demonstration on how to prepare soybean extract. The activity began with a pretest to assess initial knowledge, followed by health education on dysmenorrhea management and a demonstration of soybean extract preparation. At the end of the activity, a posttest was conducted to evaluate the improvement in adolescents' knowledge. The intervention implemented was a local food-based educational approach (soybean extract) as an alternative management for primary dysmenorrhea due to its protein and isoflavone content, which are beneficial for health. The results showed an increase in knowledge after the educational intervention, where the posttest results indicated 86% of participants had good knowledge, 14% had moderate knowledge, and 0% had poor knowledge. In conclusion, participatory educational interventions through counseling and demonstrations of soybean extract preparation can be used as a non-pharmacological alternative for managing primary dysmenorrhea.

Keywords: adolescent girls; primary dysmenorrhea; education; demonstration; soy milk.

Abstrak

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Di Indonesia, kejadian dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan sekunder 9,36%. Dismenore dapat menimbulkan berbagai dampak seperti nyeri perut bagian bawah, mual, pusing, lemas, serta gangguan aktivitas sehari-hari hingga ketidakhadiran di sekolah. Di Desa Dapurkejambon, Dusun Banggle, Kabupaten Jombang, dari 22 remaja putri terdapat 14 remaja yang mengalami dismenore. Metode yang digunakan adalah edukatif partisipatif melalui penyuluhan dan demonstrasi pembuatan sari kedelai. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur pengetahuan awal selanjutnya dilaksanakan penyuluhan tentang penanganan dismenore dan demonstrasi pembuatan sari kedelai, di akhir kegiatan dilakukan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan remaja. Upaya yang dilakukan berupa intervensi edukatif berbasis pangan lokal (sari kedelai) sebagai alternatif penanganan dismenore primer karena kandungan protein dan isoflavon yang bermanfaat bagi kesehatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi, dimana pada posttest diperoleh kategori pengetahuan baik sebesar 86%, cukup 14%, dan kurang 0%. Disimpulkan bahwa intervensi edukatif partisipatif melalui penyuluhan dan demonstrasi pembuatan sari kedelai sebagai alternatif penanganan dismenore secara non farmakologi.

Kata kunci: remaja putri; dismenore primer; edukasi; demonstrasi; sari kedelai

Diterima: 21 April 2026, Revisi: 12 Mei 2026, Terbit: 30 Juni 2026

This is an open access article under the CC BY-SA License.



A. PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok rentan yang sering mengalami gangguan menstruasi, salah satunya dismenore. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa kelainan organ reproduksi dan umumnya muncul pada masa remaja. Keluhan dismenore primer dapat berupa nyeri kram pada perut bagian bawah, yang dapat disertai mual, pusing, lemas, serta berdampak pada menurunnya aktivitas harian termasuk kegiatan sekolah. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan tepat dapat menurunkan kualitas hidup serta produktivitas remaja putri (Pramardika & Fitriana, 2019).

Angka kejadian dismenore primer pada remaja putri tergolong tinggi. Kejadian dismenore di seluruh dunia cukup besar, dengan rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya, yaitu pada kisaran 5,8%–89,5% perempuan di dunia. Bahkan, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan sekitar 0–5% di antaranya mengalami dismenore berat sehingga menyebabkan remaja tidak mampu melakukan kegiatan apa pun (Amulyati, AS, Veri, & Dewita, 2021). Di Indonesia, prevalensi dismenore pada remaja putri mencapai sekitar 64,25% yang terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Di Provinsi Jawa Timur, angka kejadian dismenore pada remaja putri dilaporkan sebesar 64,25% (Khoirunnisa & Amrullah, 2023). Sementara itu, di Kabupaten Jombang belum terdapat data spesifik mengenai prevalensi dismenore pada remaja putri. Namun, berdasarkan beberapa penelitian pada tingkat lokal menunjukkan bahwa dismenore masih banyak dialami oleh remaja dan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Di Desa Dapurkejambon, Dusun Banggle, dari 22 remaja putri terdapat 63% (14) remaja yang mengalami dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja putri di lingkungan tersebut. Tingginya kejadian ini menunjukkan bahwa dismenore primer merupakan masalah kesehatan reproduksi remaja yang perlu dilakukan pencegahan melalui pendekatan promotif dan preventif.

Secara fisiologis, dismenore primer berkaitan dengan meningkatnya prostaglandin yang memicu kontraksi uterus sehingga timbul nyeri. Oleh karena itu, selain penanganan secara farmakologis, dismenore primer juga dapat dicegah dan ditangani melalui pendekatan nonfarmakologis, seperti edukasi kesehatan, aktivitas fisik yang cukup, istirahat adekuat, serta pemenuhan nutrisi seimbang (Fajria, Ramadani, & Saputra, 2024). Edukasi kesehatan sangat penting diberikan kepada remaja putri agar memiliki pengetahuan dan keterampilan melakukan perawatan mandiri saat menstruasi, sehingga keluhan nyeri haid dapat dikurangi dan aktivitas tetap berjalan optimal.

Salah satu pendekatan berbasis pengabdian masyarakat yang dapat diterapkan adalah pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari penanganan dismenore primer. Susu/sari kedelai merupakan produk pangan lokal yang mudah dibuat dan terjangkau, serta mengandung zat gizi seperti protein dan isoflavon yang bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian Amulyati, AS, Veri, dan Dewita (2021) menunjukkan bahwa pemberian susu kedelai berpengaruh terhadap dismenore primer pada remaja putri. Selain itu, penelitian Seriana dan Yusnaini (2021) juga menyatakan bahwa pemberian susu kedelai berpengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja puteri, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,034$ ($p<0,05$), sehingga intervensi ini dinilai memiliki efek bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan upaya pengabdian masyarakat berupa intervensi edukatif partisipatif melalui penyuluhan dan demonstrasi yang mudah diterapkan pada remaja putri dengan memanfaatkan pangan lokal sari kedelai. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore primer berbasis pangan lokal berupa sari kedelai sebagai salah satu upaya penanganan, sehingga diharapkan mampu menurunkan keluhan dismenore primer dan mendukung remaja putri tetap aktif dalam kegiatan sehari-hari.

B. METODE

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam penanganan dismenoreia secara non farmakologis melalui pemanfaatan pangan lokal berupa sari kedelai. Metode yang digunakan adalah metode edukatif partisipatif melalui penyuluhan dan demonstrasi langsung kepada remaja putri tentang pembuatan susu kedelai. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 15 Januari 2026 di Posyandu Banggle, Desa Dapurkejambon, Kabupaten Jombang dengan jumlah peserta sebanyak 22 remaja putri. Pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Pengisian Pre-test, untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja putri tentang penanganan dismenoreia sebelum diberikan penyuluhan.
2. Demonstrasi pembuatan sari kedelai, sebagai bentuk edukasi pemanfaatan pangan lokal yang meliputi bahan, cara pembuatan, serta manfaat sari kedelai bagi kesehatan reproduksi.
3. Penyuluhan edukatif, meliputi pengertian dismenore primer, penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta upaya penanganan seperti minum susu kedelai, olahraga ringan, manajemen stres, dan istirahat cukup.
4. Diskusi interaktif dan tanya jawab, untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam memahami materi serta menyampaikan pertanyaan terkait penanganan dismenore primer.
5. Pembagian media edukasi, berupa leaflet sebagai bahan informasi yang dapat dipelajari kembali oleh peserta.
6. Pengisian Post-test, untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan.

Luaran dan dampak yang diharapkan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenoreia dengan pemanfaatan pangan lokal berupa sari kedelai.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penanganan dismenoreia melalui pemanfaatan sari kedelai telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2026 di Desa Dapurkejambon, Dusun Banggle, Kabupaten Jombang dengan jumlah peserta sebanyak 22 remaja putri. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta terlebih dahulu mengerjakan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang penanganan dismenore primer. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi disertai demonstrasi pembuatan sari

kedelai sebagai bentuk pemanfaatan pangan lokal yang mudah diterapkan oleh remaja putri (Gambar 1). Setelah kegiatan selesai, dilakukan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan penanganan dismenore pada peserta setelah diberikan intervensi edukatif partisipatif penyuluhan dan demonstrasi.



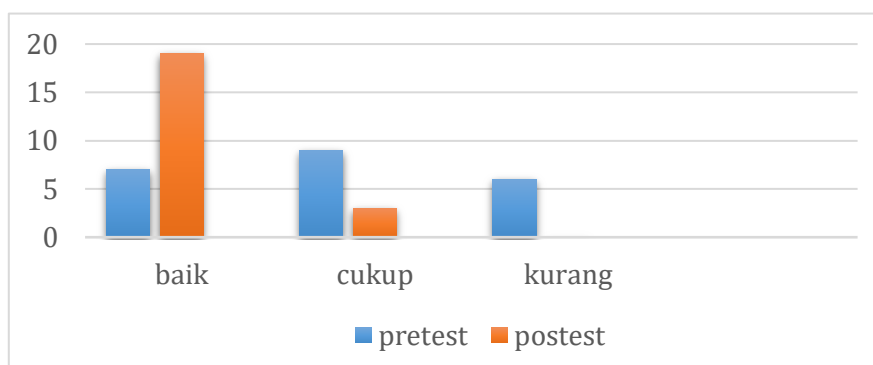
Gambar 1. Demonstrasi pembuatan sari kedelai dan penyuluhan kesehatan pengabdian masyarakat di Desa Dapur Kejambon Kabupaten Jombang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	15 tahun	5	23
2	16 tahun	8	36
3	17 tahun	6	27
4	18 tahun	3	14
Jumlah		22	100

Sumber: Data primer 2026

Responden dalam kegiatan ini merupakan remaja putri usia 15–18 tahun yang termasuk kelompok rentan mengalami dismenore primer. Pada usia remaja, perubahan hormonal dan peningkatan prostaglandin saat menstruasi dapat memicu kontraksi uterus dan menimbulkan nyeri, sehingga edukasi mengenai dismenore primer dan pencegahannya penting diberikan pada kelompok usia ini.



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore Primer (Pretest dan Posttest)

Setelah diberikan edukatif partisipatif penyuluhan dan demonstrasi, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan penanganan dismenore pada remaja putri. Pada hasil pre-test, sebagian peserta masih berada pada kategori pengetahuan cukup (41%) dan kurang (27%), serta hanya 32% yang berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan edukatif penyuluhan dan demonstrasi, pemahaman peserta tentang penanganan dismenore primer masih belum optimal. Setelah dilakukan edukatif partisipatif penyuluhan dan demonstrasi, hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebesar 86%, sedangkan kategori cukup sebesar 14%, dan tidak terdapat peserta dengan kategori kurang (0%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah mampu memahami penanganan dismenore menggunakan sari kedelai dengan tolak ukur bisa menjawab pertanyaan tentang penanganan dismenore non farmakologi dengan baik dan tepat. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan kemampuan peserta. Partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung tergolong aktif, ditandai dengan antusiasme dalam sesi diskusi dan demonstrasi. Peserta juga menyampaikan ketertarikan untuk menerapkan konsumsi sari kedelai sebagai alternatif penanganan dismenore di kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, edukatif partisipatif penyuluhan dan demonstrasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore primer dan upaya penanganannya.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan pada remaja putri tentang penanganan dismenore primer melalui intervensi edukatif berbasis pangan lokal (sari kedelai) dengan tingkat pengetahuan baik sebesar 86%. Setelah dilakukan kegiatan edukatif partisipatif penyuluhan dan demonstrasi pada remaja putri tentang penanganan dismenore primer terjadi peningkatan pengetahuan. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja putri setelah mendapatkan penyuluhan, mereka tidak hanya memahami cara mengatasi nyeri haid secara non farmakologi tetapi juga menerapkan perilaku sehat, seperti mengkonsumsi sari kedelai sebagai alternatif alami serta melakukan aktifitas yang dapat mengurangi keluhan dismenore. Peningkatan pengetahuan ini berperan penting dalam membentuk sikap dan tindakan remaja putri menjadi lebih mandiri dan sadar akan upaya pencegahan serta penanganan secara tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada para stakeholder, Tokoh Masyarakat, ibu kader dan remaja di Dusun Kejambon Desa Dapur Kejambon Jombang yang telah mendukung dan turut aktif berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan ini.

REFERENSI

- Amulyati, A., AS, E., Veri, N., & Dewita. (2022). Pengaruh Susu Kedelai terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *Femina: Jurnal Kebidanan (FJK)*, 2(1), 42–48.
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan bagi Penderita Dismenorea*. Indramayu: PT Adab Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khoirunnisa, N., & Amrullah, M. (2023). Gambaran Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish.
- Seriana, I., & Yusnaini. (2021). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Puteri. *Nasuwakes: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 146–153.
- World Health Organization (WHO). 2018. *Adolescent Health*. Geneva: WHO.