Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Pelayanan Kebidanan Komunitas Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kesehatan Reproduksi

Bunga Ayu Frepitasari[1],Gita Fitrya[2], Grace Hanna[3], Risma Aliviani Putri[4]
[1]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, bungayufrepita@gmail.com
[2]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, gitafitrya31@gmail.com
[3]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, me.ghanna92@gmail.com
[4]Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putririendera@gmail.com

Korespondensi Email : gitafitrya31@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Community Midwifery, Health Education, Adolescent Reproductive Health, Anemia, Dysmenorrhea

Kata Kunci: Kebidanan Komunitas, Edukasi Kesehatan, Kesehatan Reproduksi Remaja, Anemia, Dismenore

Abstract

Community midwifery is a health service approach that focuses on improving the health status of mothers, infants, children, and adolescents through the provision of comprehensive midwifery care to individuals, families, and community groups. One of the primary targets of community midwifery services is adolescents, particularly in efforts to promote reproductive health. Based on the results of a community needs assessment conducted at Lombok V Integrated Health Post (Posyandu), Tanjung Tengah Village, Penajam District, Penajam Paser Utara Regency, low levels of reproductive health knowledge among adolescent girls were identified as the main priority issue. This activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills regarding reproductive health, anemia prevention, and non-pharmacological management of menstrual pain (dysmenorrhea). A health education intervention was conducted targeting adolescent girls. Knowledge improvement was measured using pre-test and post-test questionnaires. The activity was implemented on May 10, 2026, and involved 12 adolescent girls as participants. The results demonstrated an increase in participants' knowledge and skills related to healthy lifestyle practices, anemia prevention, and the application of non-pharmacological techniques, such as yoga and acupressure, for reducing dysmenorrhea. These findings indicate that community-based reproductive health education is effective in enhancing adolescents' understanding and ability to manage reproductive health issues independently. It is recommended that similar programs be implemented continuously with the involvement of multiple stakeholders to strengthen adolescents' awareness, knowledge, and self-reliance in maintaining reproductive health and preventing health problems from an early age.

Abstrak

Kebidanan komunitas merupakan salah satu upaya pelayanan kesehatan yang berfokus pada peningkatan

derajat kesehatan ibu, bayi, anak, dan remaja di tingkat keluarga dan masyarakat. Pelayanan ini mencakup pemberian asuhan kebidanan secara komprehensif kepada individu, keluarga, dan kelompok masyarakat. Salah satu pelayanan kebidanan komunitas salah satunya pada remaja. Berdasarkan hasil identifikasi masalah di Posyandu Lombok V Kelurahan Tanjung Tengah, Kecamatan Penajam, Kabupaten Penajam Paser Utara, prioritas utama adalah rendahnya pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi. Tujuan Kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya remaja putri, mengenai kesehatan reproduksi, anemia, serta penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri haid (dismenore). Metode yang digunakan yaitu penyuluhan kesehatan dengan sasaran remaja dengan sasaran 18 remaja putri. Instrumen dalam pengukuran peningkatan pengetahuan menggunakan kuesioner yang diberikan pre dan post test kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2026 dengan melibatkan 12 remaja sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, khususnya remaja, terkait penerapan pola hidup sehat, pencegahan anemia, serta teknik nonfarmakologi seperti yoga dan akupresur dalam mengurangi dismenore. Simpulan dari kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan reproduksi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatan secara mandiri. Rekomendasi dari kegiatan ini dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan reproduksi serta mencegah terjadinya masalah kesehatan sejak dini.

Pendahuluan

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini umumnya ditandai dengan rasa nyeri berupa kram pada perut bagian bawah, yang dapat disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, hingga pingsan. *Dismenore* tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar, tingkat produktivitas, serta kondisi psikologis remaja. Angka kejadian dismenore pada wanita berkisar antara 45 % hingga 95%, dengan prevalensi sekitar 60% hingga 75% pada remaja.Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami dismenore (BRIN, 2024). Masalah kesehatan reproduksi pada remaja umumnya dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, informasi yang keliru, serta terbatasnya akses terhadap kesehatan yang ramah remaja. Remaja yang tidak memahami perubahan biologis pada masa pubertas, misalnya, cenderung memiliki persepsi yang salah terhadap fungsi organ reproduksi dan risiko penyakit menular seksual. Ketidaktahuan ini dapat menimbulkan perilaku berisiko seperti hubungan seksual pranikah, kehamilan tidak diinginkan, serta penularan infeksi menular seksual (IMS) termasuk

HIV/AIDS (Hafni et al., 2025). Oleh karena itu pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi salah satunya dengan cara penyuluhan sangat diperlukan.

Permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan masih rendahnya tingkat pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi. Banyak remaja menganggap nyeri haid sebagai kondisi yang normal sehingga harus ditahan, sehingga mereka cenderung tidak mencari penanganan yang tepat dan hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa memahami potensi efek samping dalam jangka panjang. Selain itu, keterbatasan akses informasi, kurangnya edukasi dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan, serta adanya anggapan tabu dalam membicarakan menstruasi turut memperburuk kondisi tersebut.

Permasalahan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan kader kesehatan yang menyatakan bahwa Posyandu Lombok V sebenarnya merupakan posyandu remaja, namun belum berjalan secara optimal. Hal ini disebabkan oleh rendahnya minat remaja untuk menghadiri kegiatan posyandu, sehingga partisipasi remaja dalam pelayanan kesehatan masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya intervensi yang lebih inovatif, seperti pemberian edukasi kesehatan serta pendekatan yang menarik dan mudah dipahami, agar remaja lebih aktif dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

Leaflet merupakan media promosi kesehatan yang ditujukan untuk memberikan informasi kesehatan yang sesuai dengan tingkat penerimaan sasaran sehingga sasaran mau dan mampu mengubah perilaku sesuai dengan isi leaflet, termasuk mengenai kesehatan reproduksi dan nyeri *dismenore* (Sumarni, 2024).

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan kondisi yang dapat terjadi sebelum, saat, atau setelah menstruasi, yang ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah. Keluhan ini sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, nyeri punggung, serta gangguan pencernaan. *Dismenore* dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *dismenore* primer yang terjadi tanpa kelainan organ reproduksi dan umumnya muncul pada awal masa menstruasi, serta *dismenore* sekunder yang disebabkan oleh adanya kelainan patologis pada organ panggul. Meskipun memiliki prevalensi yang tinggi dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, *dismenore* sering kali kurang mendapatkan perhatian dalam penanganannya (Yovita Sari et al., 2020).

Yoga merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan efek relaksasi dan distraksi sehingga mampu menurunkan kram pada perut. Selain itu, yoga dapat merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam meningkatkan respons saraf parasimpatis, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah termasuk pada uterus dan peningkatan aliran darah. Kondisi ini berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* (Sari et al., 2018).

Metode

Kegiatan asuhan kebidanan komunitas ini dilaksanakan di Posyandu Lombok V, Kelurahan Tanjung Tengah, Kecamatan Penajam, Kabupaten Penajam Paser Utara, pada tanggal 27 April hingga 10 Mei 2026. Sasaran kegiatan meliputi 12 remaja putri.

Pelaksanaan kegiatan mengacu pada tahapan manajemen kebidanan komunitas yang dimulai dari pengkajian, identifikasi masalah, penentuan prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

Intervensi yang direncanakan berupa penyuluhan dan demonstrasi mengenai pola hidup sehat, anemia, serta penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan implementasi dilaksanakan pada 10 Mei 2026 dan dihadiri oleh 12 remaja. Rangkaian kegiatan meliputi pemberian penjelasan tujuan kegiatan, pengisian kuesioner pre-test, penyampaian materi serta demonstrasi, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan pengisian kuesioner post-test.

Penggunaan pre-test dan post-test bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah intervensi diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri dilaksanakan tanggal 10 Mei 2026 di Posyandu Lombok V RT 05 Kelurahan Tanjung Tengah . Kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahapan sebagai berikut yaitu:

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lombok V RT 05 Kelurahan Tanjung Tengah yang diikuti oleh 12 remaja putri. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan perizinan terhadap mitra yaitu Ketua RT 05 Kelurahan Tanjung Tengah. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Priyono, 2023).

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur

Usia	Frekuensi	Presentase %
10 tahun	1	8,3
11 tahun	3	25
13 tahun	1	8,3
16 tahun	1	8,3
17 tahun	1	8,3
18 tahun	5	41,7

Remaja adalah fase transisi perkembangan dari masa anak- anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Rahmawati & Ghasya, 2024).

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 10 Mei 2026, yang diikuti oleh 12 remaja putri. Kegiatan diawali dengan pembagian kuesioner pretest mengenai kesehatan reproduksi dan nyeri *dismenore* materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dan nyeri *dismenore*. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban sebelum diberikan penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Cara membersihkan organ intim wanita	33,3	66,7	100
2	Tanda perubahan fisik pada remaja	83,3	16,7	100
3	Kapan mulai menjaga kebersihan organ intim	83,3	16,7	100
4	Perubahan psikologis pada remaja	66,7	33,3	100
5	Makanan yang membantu mengurangi disminore	33,3	66,7	100
6	Nyeri haid yang perlu diwaspadai	91,7	8,3	100
7	Cara mengkonsumsi tablet Fe	91,7	8,3	100
8	Pengaruh minum kopi terhadap nyeri haid	41,7	58,3	100
9	Pengaruh olahraga saat menstruasi	66,7	33,3	100
10	Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid	83,3	16,7	100

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengisian kuesinoer pretest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada pertanyaan no 1 " cara membersihkan organ intim wanita", pertanyaan no 4 " perubahan psikologis pada remaja", pertanyaan no 5 " makanan yang mengurangi nyeri desminore", pertanyaan no 8 " pengaruh minum kopi terhadap nyeri haid", pertanyaan no 9 " pengaruh olahraga saat mesntruasi". Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa masih kurangnya remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan nyeri desminore. Pengetahuan remaja yang kurang ini merupakan bukti bahwa remaja putri kurang terpapar informasi dan edukasi tentang kesehatan reproduksi dan nyeri desminore. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan di harapkann dapat meningkatkan pengerahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan nyeri desminore.

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai kesehatan reproduksi dan nyeri *dismenore*.



Gambar 1 Penyampaian Materi

Setelah selesai penyampaian materi dibuka sesi tanya jawab, dimana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait kesehatan reproduksi dan nyeri *dismenore* dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.

Tabel 3 Distribusi frekuensi jawaban setelah diberikan penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Cara membersihkan organ intim wanita	91,7	8,3	100
2	Tanda perubahan fisik pada remaja	83,3	16,7	100
3	Kapan mulai menjaga kebersihan organ intim	83,3	16,7	100
4	Perubahan psikologis pada remaja	75	25	100
5	Makanan yang membantu mengurangi disminore	66,7	33,3	100
6	Nyeri haid yang perlu diwaspadai	83,3	16,7	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
7	Cara mengkonsumsi tablet Fe	100	0	100
8	Pengaruh minum kopi terhadap nyeri haid	75	25	100
9	Pengaruh olahraga saat menstruasi	91,7	8,3	100
10	Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri haid	91,7	8,3	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan ada peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah di berikan penyuluhan. Pada pertanyaan no 1 “cara membersihkan organ intim wanita” ,pertanyaan no 4 “ perubahan psikologis pada remaja”, pertanyaan no 5 “ makanan yang mengurangi nyeri desminore”, pertanyaan no 8 “ pengaruh minum kopi terhadap nyeri haid”, pertanyaan no 9 “ pengaruh olahraga saat mesntruasi” terdapat kenaikan. Hal ini membuktikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan.

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan kesehatan reproduksi dan nyeri *dismenore* yang dilakukan setelah sesi tanya jawab, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan. Adapun hasil dari posttest sebagai berikut :

Tabel 4 Gambaran Pengetahuan Remaja Putri sebelum dan setelah Dilakukan Penyuluhan

Variabel	N	*Min*	*Max*	*Mean*	*Median*	*SD*
Pretest	12	40	80	65,83	70	16,23
Posttest	12	50	100	85	90	15,55

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa nilai pretest terendah yaitu 40 dan tertingginya yaitu 80, sementara nilai rata-ratanya yaitu 65,83. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup kurang mengenai kesehatan reproduksi dan nyeri dismenore.Dan didapatkan bahwa nilai posttest terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 85. Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sabarofek et al., (2024) bahwa masih banyak remaja yang masih bingung dan malu dalam membicarakan kesehatan reproduksi, dikarenakan mereka merasakan bahwa mereka takut untuk memberitahukan tentang masalah kesehatan reproduksi kepada teman, keluarga dan kepada medis tentang kesehatannya, namun ada sebagian remaja yang selalu memberitahukan tentang masalah kesehatan yang di alamainya, mengenai kesehatan seksualnya kepada tenaga medis. Dalam penelitian lain (Widyaningsih et al., 2022) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresure sebelum diberikan pendidikan kesehatan diperoleh sebgaian besar remaja putri 60,0% memiliki pengetahuan baik dan 40,0% memiliki pengetahuan cukup. Nilai rata – rata tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 5,00 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 7,73. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Leaflet merupakan media promosi kesehatan yang ditujukan untuk memberikan informasi kesehatan yang sesuai dengan tingkat penerimaan sasaran sehingga sasaran mau

dan mampu mengubah perilaku sesuai dengan isi leaflet, termasuk mengenai kesehatan reproduksi dan nyeri *dismenore* (Umboro et al., 2022). Hal ini sesuai dengan Emry Handany Lede et al., (2024) yang menyebutkan bahwa meskipun sebagian besar remaja telah memahami kesehatan reproduksi, masih ada kelompok yang tingkat pengetahuannya terbatas. kondisi tersebut menegaskan pentingnya edukasi tambahan untuk memperluas wawasan dan pemahaman remaja. penerapan edukasi melalui media seperti leaflet menjadi relevan karena mudah dijangkau serta dipahami oleh kalangan remaja. Informasi yang disajikan singkat dan jelas dalam leaflet mampu memperkuat kesadaran dan memperluas pemahaman remaja mengenai pentingnya kesehatan reproduksi.

Peranan penggunaan media leaflet sangat berarti dalam proses pembelajaran, hal ini dampak media tersebut dapat membantu pemberi pesan maupun penerima pesan dalam menangkap pesan dalam belajar. Selain berperan sebagai penyalur pesan media ini dapat mewakili tugas pemberi pesan dalam hal ini tenaga kesehatan yang memberikan pendidikan kesehatan dalam penyampaian materi pembelajaran (Hardjito & Kemenkes Malang, 2023)

Remaja yang mempunyai pengetahuan yang baik mengenai reproduksi sehat akan memahami anatomi dan fungsi organ reproduksinya, mampu merawat organ reproduksinya sehingga remaja akan mempunyai kemampuan untuk melindungi serta sadar akan sikap perilaku seksual mereka, pengetahuan dan kemampuan merawat organ reproduksi merupakan hal yang sangat penting dalam upaya mendapatkan reproduksi sehat (Indarsita, 2018).

Pendidikan kesehatan reproduksi dengan mengikut sertakan praktik nonfarmakolagi seperti yoga merupakan hal yang diperlukan oleh para remaja putri, hal ini sejalan dengan Puspita Dewi et al., (2025), menunjukkan bahwa intervensi yoga efektif sebagai metode non-farmakologislingkungan sekolah. Serta peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai nyeri haid yang ditandai dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dan tidak ditemukannya lagi kategori pengetahuan kurang setelah intervensi. Edukasi kesehatan yang disertai dengan praktik yoga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri, sehingga yoga dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan bermanfaat untuk mendukung kenyamanan, aktivitas belajar, serta kualitas hidup remaja putri.

Simpulan dan Saran

Pelaksanaan asuhan kebidanan komunitas di Posyandu Lombok V, Kelurahan Tanjung Tengah, menunjukkan bahwa kelompok remaja merupakan sasaran prioritas dengan permasalahan utama berupa rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan penatalaksanaan nonfarmakologis *dismenore*. Intervensi berupa penyuluhan kesehatan yang disertai penggunaan media leaflet serta demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pre-test sebesar 65,83 menjadi 85 pada post-test.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman remaja mengenai pola hidup sehat, pencegahan anemia, serta pengelolaan nyeri haid secara nonfarmakologis, seperti yoga dan akupresur. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk secara rutin memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada remaja dengan metode yang menarik dan menggunakan media yang mudah dipahami seperti leaflet, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Selain itu, kader dan pengelola posyandu diharapkan dapat mengaktifkan kembali kegiatan posyandu remaja agar partisipasi remaja meningkat. Remaja juga diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kesehatan serta menerapkan

pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mengatasi nyeri haid secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ibu Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Program Studi Profesi Kebidanan yang telah memberikan dukungan, arahan, serta kesempatan kepada penulis dalam melaksanakan kegiatan praktik komunitas dan penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Risma Aliviani Putri, S.Si.T., M.PH selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya dalam memberikan bimbingan, masukan, serta arahan yang konstruktif selama proses pelaksanaan praktik hingga penyusunan artikel ini.

Selain itu, penulis juga mengapresiasi seluruh pihak yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam kelancaran kegiatan ini, sehingga penulisan artikel dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

BRIN, I. (2024). *BRIN - Indonesia Miliki 280*. https://brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore

Hafni, R., Elmiyati, & Aslinar. (2025). Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di SMAN Unggul Tunas Bangsa Aceh Barat Daya. *Future Academia : The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, *3*(4), 1623–1633. https://doi.org/10.61579/future.v3i4.675

Rahmawati, & Ghasya, D. A. V. (2024). 2147-Article Text-8516-1-10-20240331. *Https://Jurnal.Stokbinaguna.Ac.Id/Index.Php/JURDIP*, *4*(Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya), 1520–1538.

Emry Handany Lede, M., Suwetty, A. M., Bend Yunita Pellondou Program Studi, K. D., Maranatha Kupang, Stik., Kampung Bajawa, J., Baumata Barat, N., & Tenggara Timur, N. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR). In *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12, Number 2). https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/14641/pdf

Hardjito, K., & Kemenkes Malang, P. (2023). *Optimalisasi Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang ASI Eksklusif*. *2*(4). https://jurnalp4i.com/index.php/healthy/article/download/2311/2104/15685?utm_source=chatgpt.com

Indarsita, D. (2018). *Tindakan Reproduksi Sehat Pada Remaja Di SMAN 1 Sunggal Kabupaten Deli Serdang*. https://ojs.poltekkes-medan.ac.id/pannmed/article/view/174?utm_source=chatgpt.com

Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. https://www.kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2021.pdf

Priyono, B. (2023). Perizinan Sebagai Sarana Pengendalian Penataan Ruang Dalam Persfpektif Pemanfaatan Ruang di Daerah. *Pemanfaatan Ruang Di Daerah*. https://ejournal.ipdn.ac.id/JAPD/article/view/187/114

Puspita Dewi, A., Firdaus, N., Emawati, T., & Aliviani Putri, R. (2025). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Yoga sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Sekolah MTS Nurul Islam. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 4).

Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf

Sabarofek, W. M., Yesnath, A. R., Gurning, M., Manoppo, I. A., Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, S., Kanal Viktori, J. K., Sorong, K., & Barat Daya, P. (2024). *Tingkat Pengetahuan Mengenai Kesehatan Reproduksi Pada Remaja: Literature Review*. *12*(1).

Sari, K., Nasifah, I., Trisna, A., Kebidanan, D., & Kesehatan, I. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri. In *Jurnal Kebidanan: X* (Number 02). http://www.journal.stikeseub.ac.id

Sumarni, M. (2024). Edukasi Tentang Masalah Gangguan Haid dengan Menggunakan Media Leaflet Pada Wanita Usia Subur. *Babakti: Journal of Community Engangement*, *1*(1), 23–29. https://doi.org/10.35706/babakti.v1i1.13189

Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri *Dismenore* Remaja. *Jurnal Abdidas*, *3*(1), 23–33. https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525

Widyaningsih, A., Nur Khayati, Y., Windayanti, H., Veftisia, V., & Diah Listyaningsih, M. (2022). *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Pemberian Terapi Akupresure terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja*. https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1653

Yovita Sari, L., Putri, Y., Rossita, T., Yulianti, S., Aulia Umami Program Studi Sarjana Kebidanan, D., Ilmu Kesehatan, F., & Dehasen Bengkulu, U. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Khasiat Parutan Kunyit Dan Madu Untuk Meredakan Nyeri Disminore Pada Sisiwi Di Sma Pesantren Pancasila Kota Bengkulu Tahun 2020* (Vol. 4, Number 2). http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS