

Pemberdayaan Konselor Sebaya dalam Pemanfaatan Terapi Komplementer untuk Mengatasi Dismenorea Primer

Safitri¹, Fatihatul Hayati², Sri Maharani³, Selpyani Sinulingga⁴

¹⁻⁴Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, FIK, Universitas Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: safitrypipit@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is often known as menstrual pain or painful menstruation. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia reaches 98.8% in adolescents. Menstrual pain has a direct negative impact on adolescents' quality of life. Complementary therapies have been used by 15.5-79.3% of adolescents and have been proven effective in treating primary dysmenorrhea, including warm compresses, herbal remedies, mineral water, and relaxation. However, in reality, this therapy is not yet widely understood by the community, as it is still considered impractical and time-consuming to prepare. However, the benefits are safe and easily obtained, with no side effects, so education is needed. A preliminary study conducted informed that adolescent girls only experience rest or sleep while rubbing eucalyptus oil and drinking warm water for treating primary dysmenorrhea. There is a lack of information from health workers about complementary therapies, and the absence of peer counselors. The purpose of this community service is to socialize a peer counselor program regarding use of complementary therapy to treat primary dysmenorrhea. The implementation of the activity is in the form of peer counselor training. The activity was carried out on 22 female adolescents at SMAN 7 Jambi City from September 2024 to February 2025. The target output was to increase the knowledge and skills of peer counselors. Monitoring and evaluation of activities with a one group pretest and posttest design approach. The results of the community service showed an increase in knowledge of 63.6% and an increase in dysmenorrhea management skills with complementary therapies including warm compress therapy (72.7%), relaxation therapy (86.4%), and herbal therapy (63.6%). The formation of peer counselors at SMAN 7 Jambi City is expected to provide education and initial treatment for other peers or female adolescents who are experiencing primary dysmenorrhea.

Keywords: *complementary therapy, empowerment, peer counselors, primary dysmenorrhea*

Abstrak

Dismenorea sering dikenal dengan istilah nyeri haid atau haid yang menyakitkan. Prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 98,8% terjadi pada remaja. Nyeri haid memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja. Terapi komplementer telah digunakan 15,5-79,3% dan terbukti efektif mengatasi dismenorea primer diantaranya terapi komplementer kompres air hangat, herbal, minum air mineral dan rileksasi. Tetapi pada kenyataannya di masyarakat terapi ini belum dipahami, karena masih dianggap tidak praktis dan perlu waktu untuk mempersiapkannya. Namun, keuntungan yang aman dan mudah diperoleh serta tidak memiliki efek samping, maka diperlukan pemberian edukasi. Studi pendahuluan yang dilakukan menginformasikan bahwa pengalaman remaja putri hanya dengan istirahat atau tidur sekaligus menggosok minyak kayu putih serta minum air hangat untuk penanganan dismenorea primer dan kurangnya informasi dari petugas kesehatan mengenai terapi komplementer, serta belum adanya konselor sebaya. Tujuan pengabdian ini adalah melakukan sosialisasi program konselor sebaya tentang pemanfaatan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer. Pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan konselor sebaya. Kegiatan dilaksanakan pada 22 remaja putri di SMAN 7 Kota Jambi pada bulan September 2024

sampai dengan Februari 2025. Target luaran yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan konselor sebaya. Monitoring dan evaluasi kegiatan dengan pendekatan *one group pretest dan posttest design*. Hasil pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 63,6% dan peningkatan keterampilan penanganan dismenorea dengan terapi komplementer meliputi terapi kompres hangat (72,7%), terapi rileksasi (86,4%), dan terapi herbal (63,6%). Terbentuknya konselor sebaya di SMA N 7 Kota Jambi diharapkan dapat memberikan edukasi dan penanganan awal bagi teman sebaya lainnya atau remaja putri yang sedang mengalami dismenorea primer.

Kata Kunci: Dismenorea primer, konselor sebaya, pemberdayaan dan terapi komplementer

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai kelompok usia antara 10-19 tahun. Terminologi kaum muda (*young people*) menyatukan usia remaja mencakup usia 10-24 tahun.¹ Remaja akan mengalami perubahan fisik maupun psikis, salah satunya menstruasi yang menandakan telah berfungsinya organ reproduksi di dalam tubuh. Menstruasi biasanya terjadi secara alami, namun banyak remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi mulai dari ringan sampai berat karena masing-masing memiliki tingkat nyeri yang berbeda. Secara psikologis nyeri menstruasi akan mengganggu aktivitas fisik bahkan sampai remaja tidak masuk sekolah akibat rasa nyeri yang dialaminya.²

Dismenorea sering disebut dengan istilah nyeri haid/painful period yang artinya haid yang menyakitkan.³ Nyeri haid merupakan sensasi rasa yang tidak nyaman yang berpusat pada abdomen bagian bawah⁴ yang terjadi pada awal menstruasi tanpa adanya penyakit panggul yang disebut juga dengan dismenorea primer.⁵ Intervensi yang bisa diberikan pada wanita yang mengalami dismenorea primer adalah melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Masing-masing terapi tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan, namun saat ini penggunaan terapi non farmakologis lebih diminati dengan alasan lebih mudah didapat dan meminimalkan efek samping bagi tubuh di kemudian hari.⁶

Prevalensi dismenorea tersebar luas diseluruh dunia, diperkirakan tinggi meskipun sangat bervariasi, dengan insiden mulai dari 45 hingga 97% pada wanita usia subur dan tingkat tertinggi dilaporkan terjadi pada remaja.⁴ Di Indonesia prevalensi dismenorea mencapai 98,8%, secara umum terjadi pada remaja akhir (rerata usia 17,7 tahun) dengan gejala nyeri di daerah panggul, hilang timbul dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari baik fisik maupun emosional dalam hal kehadiran sekolah, konsentrasi selama jam pelajaran, prestasi akademik, sosialisasi atau hubungan sosial dan keluarga. Nyeri menstruasi dianggap memiliki efek langsung yang berdampak negatif pada kualitas hidup remaja.⁷

Terapi komplementer telah digunakan sekitar 15,5-79,3% remaja putri yang mengalami dismenorea primer.⁸ Beberapa jenis terapi komplementer yang terbukti efektif untuk mengurangi dismenorea primer diantaranya adalah terapi kompres hangat, minum air mineral,⁹ relaksasi, *exercise* dan penggunaan tanaman herbal.⁸ Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 61% remaja putri menggunakan terapi komplementer kompres air hangat dan 19,7% menggunakan terapi komplementer herbal.¹⁰

Meskipun berdasarkan hasil penelitian terdahulu penggunaan terapi komplementer ini efektif untuk mengurangi dismenorea primer, tetapi pada kenyataannya di masyarakat terapi ini belum diketahui secara jelas oleh remaja putri, karena mungkin dianggap sesuatu yang tidak praktis dan perlu waktu untuk menggunakannya. Didukung juga dengan maraknya penggunaan obat anti inflamasi non steroid dan analgesik untuk meredakan dismenorea

primer.⁵ Namun jika melihat keuntungan jangka panjang dari penggunaan terapi ini untuk tubuh, maka diperlukan suatu edukasi bagi remaja putri yang mengalami dismenorea primer agar menggunakan terapi komplementer sebagai pilihan utama untuk manajemen dismenorea primer.¹¹

SMAN 7 Kota Jambi merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA yang terletak di Kecamatan Danau Teluk dan di wilayah kerja Puskesmas Olak Kemang sebagai tempat untuk pelaksanaan pendidikan kesehatan, namun masih kurang melakukan kegiatan terkait penyebarluasan informasi kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait dengan gangguan menstruasi dan cara mengatasinya. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja putri yang ada di SMAN 7 Kota Jambi menceritakan pengalamannya selama menstruasi bahwa sering mengalami nyeri menstruasi tanpa disertai adanya penyakit panggul dengan intensitas nyeri dari ringan sampai berat. Untuk mengatasi nyeri tersebut remaja hanya dengan istirahat atau tidur sekaligus menggosok minyak kayu putih serta minum air hangat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya telah diberikan edukasi terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea dengan hasil peningkatan 59%. Edukasi tersebut ditingkatkan dengan kegiatan pengabdian tahun ini melalui pemberdayaan konselor sebaya. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru pembina UKS juga didapatkan bahwa di SMAN 7 Kota Jambi belum pernah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan mengenai pemanfaatan terapi komplementer untuk mengurangi nyeri ketika mengalami dismenorea primer serta belum adanya konselor sebaya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik mengangkat judul “Pemberdayaan konselor sebaya dalam pemanfaatan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer di SMAN 7 Kota Jambi”.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 22 remaja putri yang terdiri dari perwakilan setiap kelas 10 (e1-e6) dan 11 (f1-f5) di SMAN 7 Kota Jambi pada bulan September 2024 sampai Februari 2025. Kegiatan ini didukung oleh Kepala Sekolah SMAN 7 Kota Jambi serta difasilitasi oleh Wakil Kurikulum dan Pembina UKS dalam mengalokasikan waktu dan siswa serta tempat penyelenggaraan edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan (ceramah) dan tanya jawab menggunakan media modul pelatihan. Tahapan kegiatan ini, meliputi: (1) mengkaji dan menganalisis data; (2) mengidentifikasi masalah; (3) menyusun rencana kegiatan; (4) menyusun SAP, mengurus izin lokasi kegiatan; (5) melakukan *pretest*; (6) melakukan sosialisasi program konselor sebaya; (7) melakukan *posttest*; (8) melakukan monitoring dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMA N 7 Kota Jambi telah dilaksanakan pada bulan September 2024 sampai dengan Februari 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 22 remaja putri yang terdiri dari perwakilan kelas 10 (e1-e6) dan 11 (f1-f5). Bentuk langkah konkrit yang dilaksanakan dalam pengabdian ini diawali dengan pembentukan konselor sebaya. Konselor sebaya ini nantinya diharapkan dapat memberikan edukasi dan penanganan awal pada teman sebayanya yang mengalami dismenorea primer dengan terapi komplementer.

Mitra dalam pengabdian ini yaitu SMA N 7 Kota Jambi secara antusias membentuk konselor sebaya remaja putri SMA N 7 Kota Jambi. Pembentukan konselor sebaya tersebut

dilakukan terhadap remaja putri dari perwakilan kelas yang tergabung dalam kegiatan Palang Merah Remaja (PMR) dan pernah mengalami dismenorea primer serta didampingi juga oleh guru UKS yang ada di SMA N 7 Kota Jambi. Pembentukan konselor sebaya ini diharapkan nantinya dapat memberikan edukasi kepada teman sebayanya tentang cara menurunkan intensitas nyeri ketika mengalami dismenorea primer menggunakan terapi komplementer dibawah pengawasan dari guru UKS di SMA N 7 Kota Jambi.

Pembentukan dan penerapan konselor sebaya ini merupakan salah satu pemanfaatan dari fungsi teman sebaya. Fungsi teman sebaya dapat dibedakan menjadi tiga yaitu; (1) sebagai sumber informasi mengenai dunia di luar keluarga; (2) sumber kognitif, untuk pemecahan masalah dan perolehan pengetahuan; (3) sumber emosional, untuk mengungkapkan ekspresi dan identitas diri. Hal yang menjadi fungsi terpenting dalam sebaya adalah memberikan sumber informasi dan perbandingan tentang dunia luar keluarga. Remaja akan menerima umpan balik tentang kemampuan mereka dari group sebaya mereka. Melalui sebaya remaja belajar menjadi pasangan-pasangan yang terampil dan sensitive dalam hubungan dekat dengan membentuk persahabatan yang erat dengan sebaya terpilih.

17

Kegiatan berikutnya setelah pembentukan konselor sebaya adalah dengan memberikan edukasi mengenai konsep dasar dismenorea primer dan penanganannya dengan terapi komplementer. Edukasi ini menjadi penting bagi remaja putri karena selama masa remaja ini mereka sedang mengalami perubahan fisik dan psikologis terkait proses dan organ reproduksi. Teman sebaya merupakan kelompok utama sebagai media sosialisasi, melakukan interaksi, media komunikasi yang membicarakan tentang perubahan seksual dan proses reproduksi, sehingga menimbulkan interaksi komunikatif yang berkontribusi untuk membentuk pengetahuan dan sikap mengenai isu-isu kesehatan reproduksi dan gender dibandingkan jika harus mengkomunikasikan kepada orangtua, keluarga, guru maupun petugas kesehatan.¹⁷

Peer group education atau pendidikan sebaya merupakan penyampaian edukasi dan informasi yang disampaikan oleh seorang teman atau kelompok masyarakat yang dikategorikan berdasarkan umur, kelas atau status. Pendidikan kesehatan menggunakan metode *peer group education* mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi 1,5 kali lebih efektif jika dibandingkan dengan metode penyuluhan. Remaja putri lebih terbuka dan berani bertanya kepada teman sebaya tentang hal-hal yang kurang dipahami. Hal ini dibuktikan dari banyaknya pertanyaan yang timbul dan saling berbagi pengalaman antara sesama teman. Selain itu, penyampaian informasi dapat dilakukan berulang-ulang dan dalam kelompok kecil sehingga remaja putri lebih leluasa untuk saling berbagi pengalaman.¹⁸

Kegiatan memberikan edukasi kesehatan mengenai konsep dasar dismenorea primer dan penanganannya dengan terapi komplementer diikuti secara antusias oleh remaja putri di SMA N 7 Kota Jambi. Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah pembentukan konselor sebaya menunjukkan adanya peningkatan antara hasil pretest dan posttest sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Penanganan Dismenorea Primer dengan Terapi Komplementer

Pengetahuan	Pretest		Posttest		Peningkatan
	N	%	N	%	
Baik	8	36,4	22	100	
Cukup	14	63,6	0	0	63,6
Kurang	0	0	0	0	

Tabel 1. didapatkan hasil pada saat kegiatan pre test, lebih dari separuh remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang konsep dan penanganan dismenorea primer dengan terapi komplementer sebesar 63,6%. Hasil post test menunjukkan 100% remaja putri memiliki pengetahuan baik, dengan peningkatan pengetahuan remaja putri sebesar 63,6%. Hasil ini sejalan dengan pengabdian (Maringga & Ivantarina, 2023) bahwa sebelum dan setelah diberikan edukasi dismenorea terhadap 35 remaja putri di MAN 4 Kediri menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan yang sebelumnya memiliki pengetahuan cukup sebesar 68,6% menjadi memiliki pengetahuan baik sebesar 82,9%, dengan peningkatan pengetahuan sebesar 51,5%.¹⁹ Begitu juga dengan hasil penelitian (Puji Astuti et al., 2024) terhadap 31 remaja putri kelas VII-IX SMP terdapat adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebelumnya pengetahuan baik hanya sebesar 61,3% menjadi sebesar 83,9%.²⁰

Pengetahuan tentang konsep dan penanganan dismenorea dengan terapi komplementer menjadi solusi remaja putri dalam menghadapi ketidaknyamanan yang dirasakan selama mengalami menstruasi karena peristiwa reproduksi tidak dapat dihindari. Hal ini dapat berpengaruh terhadap penanganan ketidaknyamanan yang terjadi diakibatkan dismenorea primer. Kurangnya kesadaran dan terbatasnya akses informasi tentang pengetahuan dan penanganan dismenorea primer dapat diatasi dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang dismenorea memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam penanganan dismenorea. Sehingga remaja putri dapat memberdayakan diri minimal untuk mengatasi permasalahan sendiri disamping bisa memberikan pengetahuan yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan. Pengetahuan dapat diperoleh melalui media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster dan kerabat dekat.²⁰

Keterampilan remaja putri untuk mengatasi dismenorea dengan terapi komplementer juga turut dipraktikkan dalam kegiatan pengabdian ini. Terapi komplementer yang dipraktikkan meliputi terapi kompres hangat dengan buli-buli atau botol kaca, terapi relaksasi berupa teknik relaksasi nafas dalam, dan terapi herbal (kunyit asam dan nanas).

Keterampilan pertama yang dipraktikkan yaitu terapi kompres hangat dengan buli-buli panas atau botol kaca, setiap peserta diajarkan cara mengukur suhu air yang digunakan untuk terapi kompres hangat, alat yang ideal digunakan, dan lama penggunaan kompres hangat. Berkaitan dengan terapi kompres hangat penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa nyeri sebelum diberikan intervensi rata-rata 4,94 dan setelah diberikan intervensi nyeri berkurang menjadi 2,29 yang artinya ada efek dari penggunaan kompres hangat dapat mengurangi nyeri yang berhubungan dengan dismenorea yang dirasakan²¹. Kompres hangat dapat diberikan dengan menggunakan buli-buli panas atau botol kaca yang diisi air hangat dengan suhu 40-45°C, dikompreskan selama 20 menit merupakan suatu terapi sederhana penghantar panas untuk mengurangi rasa nyeri, spasma dan iskemia.²²

Keterampilan kedua terapi relaksasi berupa teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi yang sempurna bisa mengurangi ketegangan otot, kejenuhan dan ansietas sehingga dapat mencegah peningkatan nyeri. Keuntungan yang dihasilkan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat dengan cara yang sangat mudah, dapat dilakukan secara mandiri tanpa suatu media atau bantuan apapun untuk mempraktikkannya. Sehingga sangat efektif untuk diedukasikan pada remaja putri karena teknik nafas dalam mampu menurunkan intensitas dismenorea primer.²³

Keterampilan ketiga terapi herbal yaitu kunyit asan dan buah nanas, penggunaan herbal kunyit dan asam dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Kunyit asam efektif dalam menurunkan dismenorea karena ada kandungan curcumine didalam kunyit yang berfungsi untuk mencegah reaksi *cyclooxygenase* yang menimbulkan kontraksi uterus.²⁴ Pemberian minuman herbal kunyit asam yaitu 1 kali sehari sebanyak 150 ml selama 4 hari yang dilakukan 2 hari sebelum menstruasi sampai hari ke-2 menstruasi dapat menurunkan intensitas dismenorea primer.¹⁴ Selain itu, enzim bromelain dan vitamin E yang terkandung dalam buah nanas juga dapat menurunkan dismenorea dengan cara menghambat produksi prostaglandin yang menjadi reseptor stimulus nyeri pada tubuh. Mengonsumsi jus buah nanas 3 hari dimulai pada hari pertama haid selama 3 siklus haid dengan dosis 3,75 g/kgBB buah nana, 10 gram gula, dan 200 ml air diblender hingga halus dapat menurunkan intensitas dismenorea.²⁵

Tabel 2. Keterampilan Penanganan Dismenorea Primer dengan Terapi Komplementer

Pengetahuan	Pretest		Posttest		Peningkatan
	N	%	N	%	%
Terapi kompres Hangat	6	27,3	22	100	72,7
Terapi Rileksasi	3	13,6	22	100	86,4
Terapi Herbal	1	4,5	15	68,1	63,6

Tabel 2. didapatkan hasil seluruh peserta memiliki keterampilan menggunakan terapi kompres hangat dengan menggunakan buli-buli/botol kaca dan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 22 peserta (100%) serta terapi herbal yaitu kunyit asam dan buah nanas sebanyak 15 peserta (68,1%) setelah dilakukan edukasi dalam bentuk demonstrasi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian²⁶ terhadap 20 remaja putri di kelas 11 SMKS Pelita Alam Bekasi terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi metode simulasi pemberian kompres hangat terhadap keterampilan remaja dalam penanganan dismenorea. Cara mengatasi dismenorea dalam penelitian ini dengan keterampilan terapi kompres hangat/buli-buli lebih banyak (60%).

Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang dibungkus kain dengan prinsip konduksi dimana pemindahan panas terjadi dari buli-buli ke salam tubuh sehingga melebarkan pembuluh darah dan akan menurunkan ketegangan otot sehingga rasa dismenorea yang dirasakan berkurang atau bahkan hilang. Respon tubuh terhadap panas secara fisiologi akan melebarkan pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi dari berbagai kondisi yang dialami tubuh.

Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi yang dilakukan selama pengabdian dapat dilaporkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMA N 7 Kota Jambi sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Indikator keberhasilan yang telah dicapai dalam pengabdian ini dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang konsep dismenorea dan cara mengatasi dismenorea dengan cara non farmakologi (komplementer) serta terbentuknya konselor sebaya di SMA N 7 Kota Jambi yang dibuktikan dengan pembentukan struktur organisasi, selanjutnya dilakukan kegiatan pendampingan yang diimplementasikan dalam bentuk pembuatan grup *WhatsApp* (WA) untuk mengontrol keberlangsungan konselor sebaya dan memfasilitasi mitra jika menemukan kendala dalam pelaksanaannya.

Kegiatan lanjutan setelah pemberian edukasi adalah pendampingan konselor sebaya. Kegiatan ini dimaksudkan agar peserta yang telah diberikan edukasi dapat menjadi edukator bagi teman sebayanya dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan reproduksi khususnya mengenai dismenorea dan penanganannya. Melalui pembentukan konselor sebaya terjalinlah kepercayaan diantara teman sebaya dibandingkan orang terdekat dalam hal ini orangtua meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa orangtua merupakan pembimbing remaja atau anak ketika menghadapi masalah. Remaja memiliki kecenderungan untuk membentuk kelompok-kelompok tertentu berdasarkan kesamaan yang dimiliki sehingga konselor sebaya sangat cocok sebagai sharing kegiatan positif dalam menyampaikan aspirasi maupun pendapat, remaja juga bisa menjadi edukator atau konselor bagi teman sebaya dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi anggota kelompok setelah mengikuti penyuluhan atau pelatihan yang telah diterimanya. Hal ini sesuai dengan penelitian⁵ mengenai strategi manajemen diri dalam penanganan dismenorea primer menunjukkan bahwa 79% responden mengatasi dismenorea primer yang dialami dengan berkomunikasi dengan teman sebaya atau teman sekelas. Remaja putri ingin membagikan pengalaman dismenorea primer yang dialaminya dengan teman atau teman sekelas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik pemberdayaan konselor sebaya dengan memberikan edukasi pemanfaatan terapi komplementer untuk mengatasi dismenorea primer telah diikuti oleh peserta dengan baik. Hasil ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 63,6% dan peningkatan keterampilan penanganan dismenorea dengan terapi komplementer meliputi terapi kompres hangat (72,7%), terapi rileksasi (86,4%), dan terapi herbal (63,6%). Terbentuknya konselor sebaya di SMA N 7 Kota Jambi diharapkan dapat memberikan edukasi dan penanganan awal bagi teman sebaya lainnya atau remaja putri yang sedang mengalami dismenorea primer. Oleh karena itu tujuan jangka panjangnya perlu dilakukan upaya pendampingan terus menerus mengenai konselor sebaya ini serta pembinaan dan perlu dievaluasi kembali mengenai kebermanfaatan konselor sebaya ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Baiturrahim atas bantuan dana dan fasilitas surat izin. Kepala Sekolah SMAN 7 Kota Jambi serta difasilitasi oleh Bapak Wakil Kurikulum dan Ibu Pembina UKS dalam mengalokasikan waktu dan siswa serta tempat penyelenggaraan edukasi, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusmiran, E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. (Salemba Medika, 2016).
2. Wrisnijati, D., Wiboworini, B. & Sugiarto, S. Effects of Pineapple Juice and Ginger Drink for Relieving Primary Dysmenorrhea Pain among Adolescents. *Indones. J. Med.* **4**, 96–104 (2019).
3. Itani, R. *et al.* Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean J. Fam. Med.* **43**, 101–108 (2022).
4. Petraglia, F., Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F. & Reis, F. M. Dysmenorrhea and

-
- related disorders. *F1000Research* **6**, 1–7 (2017).
5. Chen, L., Tang, L., Guo, S., Kaminga, A. C. & Xu, H. Primary dysmenorrhea and self-care strategies among Chinese college girls: A cross-sectional study. *BMJ Open* **9**, 1–9 (2019).
 6. Aboualsoltani, F., Bastani, P., Khodaie, L. & Fazljou, S. M. B. Non-Pharmacological Treatments of Primary Dysmenorrhea: A systematic Review. *Arch. Pharm. Pract.* **1**, 136 (2020).
 7. Kartilah, T., Hartono, D. & Aryanti, D. Adolescent Dismenore Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *J. Crit. Rev.* **7**, 651–654 (2020).
 8. Samba Conney, C., Akwo Kretchy, I., Asiedu-Danso, M. & Allotey-Babington, G. L. Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana. *Obstet. Gynecol. Int.* **2019**, (2019).
 9. Abubakar, U. *et al.* CAM and dysmenorrhoea in Malaysia undergraduates. *BMC Complement. Med. Ther.* **4**, 1–8 (2020).
 10. Kartal, Y. A. Complementary and Alternative Medicine Therapy Use of Western Turkish Students for Menstrual Symptoms. *Int. J. Caring Sci.* **12**, 1–8 (2019).
 11. Ningsih, N. N. S. *et al.* Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *JIDAN J. Ilm. Bidan ISSN* **5**, 2581–1029 (2017).
 12. Rahman, S. F., Wisnu Hardi, G., Artha Jabatsudewa Maras, M. & Rachmia Riva, Y. Influence of Curcumin and Ginger in Primary Dysmenorrhea: A Review. *Int. J. Appl. Eng. Res.* **15**, 634–638 (2020).
 13. Mulyani, S., Ahmadi Harsojuwono, B. & Ayu Kadek Diah Puspawati, G. Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val. - *Tamarindus indica* L.) sebagai Minuman Kaya Antioksidan. *Agritech* **34**, 65–71 (2014).
 14. Safitri, S. & Gustina, G. Edukasi Kunyit Asam Pereda Dismenorea. *J. Abdimas Kesehat.* **4**, 178 (2022).
 15. Muqorobin, A. Pengaruh Senam Aerobik dengan Pemberian Jus Nanas (*Ananas Comosus*) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Tipe 1 pada Remaja (Doctoral Dissertation, UNNES). *Ilmu Keolahraagaan Unnes* (2019).
 16. Silaban, I. & Rahmanisa, S. Pengaruh Enzim Bromelin Buah Nanas (*Ananas comosus* L.) Terhadap Awal Kehamilan. *Majority* **5**, 80–85 (2016).
 17. Rafiola, R. H., Sari, P., Smith, M. Bin, Siregar, I. K. & Tuasikal, J. M. S. Pemberdayaan Konselor Sebaya Sebagai Strategi Penanganan Masalah Remaja. *J. Pengabd. Pedagog.* **1**, 7–14 (2022).
 18. Sari, Y., Lia, L. & Ramli, N. Efektifitas Peer Group Education Dan Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *J. Healthc. Technol. Med.* **7**, 566–580 (2021).
 19. Marringga, E. G. & Ivantarina, D. Pemberdayaan Kelompok Teman Sebaya: Edukasi Penggunaan Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Dismenorea Primer. *J. ABDINUS J. Pengabd. Nusant.* **7**, 1–14 (2023).
 20. Puji Astuti, R., Muslima Isnanda Putri, E., Untari, N., Puji Astuti STIKes Rajekwesi Bojonegoro Jl Moh Rosyid KM, R. K. & Bojonegoro, N. Impact Of Dysmenorrhea Management Health Education On Adolescent Girls' Knowledge And Attitude About Dysmenorrhea Management. *J. Eduhealth* **15**, 1431–1440 (2024).
 21. Amalia, A. R., Susanti, Y. & Haryanti, D. Efektivitas kompres air hangat dan air

- dingin terhadap. *J. Kebidanan Malakbi* **1**, 7–15 (2020).
22. Wuisang, M., Frans, J. A. & Kaparang, G. Jenis Terapi Komplementer dan Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan. *Nutr. J.* **6**, 21–26 (2022).
 23. Silviani, Y. E., Karaman, B. & Septiana, P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin J. Midwifery* **1**, 30 (2019).
 24. Astuti, I. A. D., Mursudarinah, M. & Prajayanti, E. D. Penerapan Pemberian Jamu Kunyit Asam Untuk Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri. *Nurs. Sci. J.* **4**, 22 (2020).
 25. Yuria R.A., M., Binawan, U. & Education, J. Efektivitas jus wortel dan nanas untuk menurunkan dismenore primer pada remaja putri smp. *J. Educ. Dev. Inst. Pendidik. Tapanuli Selatan* **10**, 109–112 (2022).
 26. Anggraini, F. N. & Kusnanto, K. Pengaruh Edukasi Metode Simulasi Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea di Kelas 11 SMKS Pelita Alam . *Innov. J. Soc. Sci. Res.* **3**, 9320–9334 (2023).