DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i4.30356

Implementation of the MOVE ON Program as a Strategy for Dysmenorrhea Prevention through Physical Activity among High School Adolescents

Implementasi Program MOVE ON Sebagai Strategi Pencegahan Dismenore melalui Aktivitas Fisik bagi Remaja SMA

Euis Heryati*[1], Nur Faizah Romadona[2], Setyo Wahyu Wibowo[3], Fenny Dwiyatnaningrum [4]
[1,2,3,4]Universitas Pendidikan Indonesia
E-mail: euis_heryati@upi.edu[1],faizah@upi.edu[2], sw_wibowo@upi.edu[3], fennydn@upi.edu[4]

Abstract

Dysmenorrhea is the most common menstrual disorder among adolescent girls and may negatively affect quality of life and academic performance. The MOVE ON: Move for Menstrual Health Optimization program was implemented as a preventive strategy through health education and physical exercise among high school students. The program was conducted at SMAN 6 Cimahi involving 64 eleventh-grade female students. Activities began with a pretest assessing participants' baseline knowledge of dysmenorrhea and its prevention, yielding a mean score of 55.6. Participants then received education on menstrual disorders and physical activity–based prevention strategies, followed by a simulation of recommended exercises to reduce dysmenorrhea symptoms. Posttest evaluation demonstrated a significant improvement, with the mean score increasing to 87.8 ($p<0.005$). These findings indicate that the MOVE ON program effectively improved adolescents' knowledge regarding dysmenorrhea through health education and physical activity interventions.

***Keywords**: dysmenorrhea, adolescent girls, health education, physical activity, MOVE ON program*

Abstrak

Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat berdampak pada kualitas hidup serta aktivitas belajar. Program MOVE ON: Move for Menstrual Health Optimization diimplementasikan sebagai strategi pencegahan dismenore melalui edukasi dan latihan fisik pada siswi SMA. Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 6 Cimahi dengan melibatkan 64 siswi kelas XI. Pelaksanaan dimulai dengan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang dismenore dan pencegahannya. Hasil pretest menunjukkan skor rata-rata 55,6. Selanjutnya diberikan edukasi mengenai gangguan menstruasi serta strategi pencegahannya berbasis aktivitas fisik. Setelah sesi pematerian, peserta mengikuti simulasi latihan fisik yang direkomendasikan untuk membantu mengurangi keluhan dismenore. Evaluasi posttest menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata skor mencapai 87,8 dengan nilai $p<0,005$. Hasil ini menunjukkan bahwa Program MOVE ON efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore melalui edukasi kesehatan dan praktik aktivitas fisik. Program ini dapat menjadi model intervensi promotif bagi sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

***Kata kunci**: dismenore, remaja putri, edukasi kesehatan, aktivitas fisik, program MOVE ON*

1. PENDAHULUAN

Dismenore, atau nyeri menstruasi, merupakan salah satu gangguan kesehatan yang umum dialami oleh remaja perempuan (Ning, Krishnan Vasanthi and Muniandy, 2020) dan menjadi kondisi yang sangat umum dengan keluhan yang paling sering yaitu nyeri perut bagian bawah dan punggung, kelelahan, nyeri payudara, perubahan suasana hati, dan peningkatan nafsu makan. Nyeri saat menstruasi berhubungan dengan nyeri leher, punggung bagian bawah, dan pinggul/paha selama 12 bulan terakhir (Yacubovich *et al.*, 2019).

Prevalensi dismenore sebagai keluhan ginekologis sekitar 60% hingga 93% pada remaja putri atau siswi sekolah (Nooh, Abdul-Hady and El-Attar, 2016; Derseh *et al.*, 2017) dan secara

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i4.30356

signifikan dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita (Yacubovich *et al.*, 2019). Studi menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja mengalami dismenore yang memengaruhi aktivitas harian, termasuk konsentrasi belajar dan partisipasi dalam kegiatan sekolah (Derseh *et al.*, 2017; Yacubovich *et al.*, 2019). Nyeri pada dismenore mulai dari nyeri ringan, sedang sampai berat, dan aktivitas sehari-hari yang terganggu terjadi pada nyeri sedang dan berat (Nooh, Abdul-Hady and El-Attar, 2016). Sebanyak 10-15% wanita mengalami dismenore berat dengan intensitas yang parah setiap bulannya sehingga aktivitasnya seperti bekerja, sekolah, atau pekerjaan rumah terhenti. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dismenore, salah satunya adalah gaya hidup (Hernanto, Polim and Vetinly, 2022).

Dismenore merupakan masalah yang signifikan bagi remaja perempuan, yang dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, kuliah, atau bekerja (Patel and Sutar, 2019), konsentrasi rendah, dan prestasi akademik yang buruk (Masoud, El-Deen and Hegazy, 2020). Sebuah studi di Universitas Haramaya Ethiopia, menemukan bahwa terdapat prevalensi yang tinggi dari dampak dismenore terhadap prestasi akademik di kalangan mahasiswi Universitas Haramaya. Dampak yang paling umum terjadi adalah kesulitan belajar, tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumah, sulit berkonsentrasi di kelas, tidak dapat berpartisipasi aktif, tidak dapat masuk kelas, dan tidak dapat melakukan aktivitas olahraga (Mesele *et al.*, 2022).

Aktivitas fisik seperti program ekstrakurikuler di sekolah dapat menjadi intervensi pilihan untuk dismenore. Aktivitas fisik mempunyai korelasi positif dengan dismenore primer (Kusumaningrum *et al.*, 2019). Tinjauan sistematis terhadap sembilan artikel yang diterbitkan antara tahun 2018 dan 2022 menemukan bahwa aktivitas fisik menghasilkan efek analgesik nonspesifik jangka pendek, yang dapat membantu mengurangi nyeri haid. Penelitian ini menegaskan hubungan yang konsisten antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian dismenore primer di kalangan wanita muda (Ningrum, Setyowati and Sema, 2023).

Melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara rutin minimal 30 menit sehari juga bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore (Fatimah and Rohmah, 2020). Tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi pada remaja perempuan secara signifikan berhubungan dengan tingkat keparahan dismenore yang lebih ringan (Patel and Patel, 2024; Siti *et al.*, 2024). Peningkatan aktivitas fisik berkontribusi dalam mengurangi ketidaknyamanan, sehingga berimplikasi terhadap pentingnya mengelola dismenore di kalangan remaja (Siti *et al.*, 2024).

Seluruh intervensi olahraga efektif menurunkan nyeri haid pada dismenore primer setelah 8 minggu intervensi. Namun, latihan relaksasi menjadi intervensi yang paling efektif pada minggu ke 4 dan 8 dan memiliki risiko dropout yang paling rendah (Tsai *et al.*, 2024). Demikian juga latihan akuatik dan aerobik secara signifikan mengurangi gejala dismenore primer dan meningkatkan kualitas hidup pada remaja putri, dengan latihan akuatik menunjukkan efek positif yang lebih besar terhadap kualitas hidup dibandingkan dengan latihan aerobik (Abdelrahman *et al.*, 2024). Dampak intervensi latihan fisik terhadap dismenore primer berupa pengurangan tekanan menstruasi, durasi nyeri dan obat penghilang rasa sakit yang dikonsumsi, serta peningkatan kualitas hidup (Samperio and Pardo, 2021).

Fenomena di lapangan menunjukkan fakta bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh petugas kesehatan hanya di puskesmas ataupun di rumah sakit. Perempuan yang datang ke pelayanan kesehatan kebanyakan bertujuan untuk berobat, dan sedikit yang berkunjung untuk melakukan upaya promotif atau preventif. Selain itu masih terbatasnya informasi tentang bagaimana perempuan usia reproduktif menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Saragih *et al.*, 2024). Banyak remaja di usia SMA masih menghadapi berbagai masalah terkait menstruasi, seperti nyeri menstruasi (dismenore), gangguan siklus menstruasi, serta keterbatasan akses terhadap informasi dan pendidikan mengenai kesehatan menstruasi. Studi menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman tentang menstruasi dapat menyebabkan stigma, rasa malu, dan

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i4.30356

kesalahpahaman yang berpotensi berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja (Kuhlmann, Henry and Wall, 2017).

Temuan lapangan berdasarkan wawancara dengan dua guru wali kelas di Sekolah Menengah Atas yang ada di kota Cimahi, diketahui sebagian besar siswi belum memiliki pemahaman yang memadai tentang masalah-masalah terkait gangguan menstruasi serta manajemen penanganan maupun pencegahannya. Guru wali kelas juga mengeluhkan banyaknya siswi-siswi sekolah yang sering tidak hadir karena alasan gangguan saat menstruasi, dimana ketidakhadiran ini terjadi setiap bulan. Kondisi tersebut tentu memerlukan intervensi yang komprehensif berupa edukasi dan juga pendampingan bagi siswi-siswi sekolah yang mengalami masalah-masalah kesehatan terkait menstruasi. Masalah kesehatan reproduksi remaja terkait menstruasi yang ada di lapangan yang disampaikan oleh guru sekolah berupa seringnya ketidakhadiran siswi perempuan karena sakit yang berhubungan dengan mentruasi. Berdasarkan kondisi tersebut maka rumusan masalah dapat diformulasikan sebagai berikut :

1. Kurangnya edukasi kesehatan menstruasi**:** Siswi belum mendapatkan informasi yang cukup mengenai dismenore serta hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan menstruasi.
2. Minimnya aktivitas fisik: Banyak siswi yang kurang aktif secara fisik, terutama pada masa menstruasi, karena anggapan bahwa istirahat total adalah solusi terbaik.
3. Kurangnya pelatihan atau pendampingan praktis**:** Belum ada program terstruktur di sekolah yang memberikan panduan langsung kepada siswi untuk melakukan aktivitas fisik yang tepat selama menstruasi

Berdasarkan uraikan tersebut di atas maka menjadi penting adanya pemberian edukasi kesehatan terkait gangguan-gangguan menstruasi sebagai bentuk upaya promotif dan preventif terhadap masalah-masalah kesehatan pada wanita usia reproduksi. Hal ini dilakukan untuk mendorong terimplementasikannya gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik dengan program *MOVE ON: Move for Menstrual Health Optimization* guna meningkatkan *Quality of Life* masyarakat khususnya remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pelatihan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengelola dismenore secara mandiri.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang program *MOVE ON* dirancang dengan pendekatan partisipatif dan berfokus pada edukasi serta praktik langsung. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 6 Cimahi dengan melibatkan 64 orang siswi kelas XI. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan pendekatan partisipatif, di mana peserta dilibatkan secara aktif dalam proses edukasi. Selain itu, digunakan pula pendekatan quasi-eksperimental untuk mengetahui pengaruh intervensi edukasi program *move on* terhadap tingkat pemahaman peserta tentang dismenore dan aktivitas fisik remaja. Desain quasi-eksperimental ini dilaksanakan melalui pemberian pretest dan posttest yang hasilnya kemudian dianalisis untuk melihat signifikansi peningkatan pengetahuan (Romadona *et al.*, 2025). Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program *MOVE ON* ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan:
   - Koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyusun jadwal dan memastikan fasilitas yang tersedia.
   - Penyusunan modul edukasi yang mencakup materi teori dan panduan praktis aktivitas fisik.
2. Pelaksanaan:
   - Sesi Edukasi: Penyuluhan mengenai dismenore, pentingnya aktivitas fisik, dan jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan.

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i4.30356

- Sesi Praktik: Latihan fisik sederhana yang mencakup yoga, peregangan, dan olahraga ringan yang aman dilakukan selama menstruasi.

3. Monitoring dan Evaluasi:
   Pengukuran tingkat pemahaman terhadap masalah dismenore serta aktivitas fisik remaja sebelum dan sesudah program.
4. Pendampingan Lanjutan: Pemberian panduan latihan mandiri dan monitoring setelah kegiatan.

Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *"Implementasi Program MOVE ON: Move for Menstrual Health Optimization sebagai Strategi Pencegahan Dismenore melalui Aktivitas Fisik bagi Remaja SMA"* telah terlaksana di SMAN 6 Cimahi pada tanggal 6 Agustus 2025. Kegiatan ini melibatkan 64 siswi kelas XI. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan antusias.

Kegiatan diawali dengan pretest untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta mengenai dismenore dan upaya pencegahannya. Rata-rata skor pretest sebesar 55,6, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dasar yang masih terbatas mengenai kesehatan menstruasi dan manfaat aktivitas fisik untuk mencegah dismenore. Tahap berikutnya adalah penyuluhan edukatif yang membahas definisi dan klasifikasi dismenore, faktor risiko dan gejala klinis yang sering dialami remaja, dampak dismenore terhadap aktivitas belajar dan psikologis remaja, serta pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya nonfarmakologis untuk pencegahan dan pengelolaan nyeri haid.

Gambar 2. Contoh Materi Edukasi

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i4.30356

Materi edukasi disampaikan langsung oleh narasumber yang berpengalaman di bidang kesehatan reproduksi remaja. Topik yang dibahas meliputi kesehatan menstruasi, berbagai gangguan yang kerap dialami remaja saat menstruasi, serta strategi pencegahan dismenore melalui olahraga dan aktivitas fisik yang tepat. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif, disertai diskusi dan tanya jawab, sehingga peserta dapat memahami konsep dan praktik pencegahan dismenore secara menyeluruh. Pemahaman ilmiah yang sederhana diharapkan dapat mencegah miskonsepsi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan literasi kesehatan menstruasi para remaja (Heryati *et al.*, 2024).

Gambar 3. Sesi Simulasi latihan fisik

Setelah sesi edukasi, dilakukan simulasi latihan fisik yang meliputi peregangan otot perut, punggung bawah, dan panggul, latihan napas dalam, serta gerak aktif sederhana berdurasi ±20 menit. Simulasi ini bertujuan memberikan pengalaman langsung kepada peserta mengenai gerakan yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan memperlancar sirkulasi darah selama menstruasi.

Kegiatan diakhiri dengan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah mendapatkan penyuluhan dan praktik langsung. Rata-rata skor posttest meningkat menjadi 87,8, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 32,2 poin atau sekitar 57,9% dibandingkan sebelum kegiatan.

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test Pemahaman Remaja Tentang dismenore dan aktivitas fisik	64	55.62	13.671	30	90
Post Test Pemahaman Remaja Tentang dismenore dan aktivitas fisik	64	87.81	9.338	70	100

Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pemahaman remaja sebelum dan sesudah intervensi. Pada tahap awal atau pre-test, skor rata-rata pemahaman remaja tentang dismenore dan aktivitas fisik berada di angka 55.62. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman awal mereka cukup bervariasi, seperti yang tercermin dari nilai standar deviasi 13.671. Dengan kata lain, sebelum adanya program edukasi, pengetahuan mereka tentang topik ini masih relatif rendah dan belum merata. Namun, setelah intervensi atau perlakuan diberikan, terjadi peningkatan yang substansial. Skor rata-rata pada post-test melonjak

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i4.30356

drastis menjadi 87.81. Peningkatan ini tidak hanya signifikan secara angka, tetapi juga menunjukkan adanya perataan pemahaman, seperti yang ditunjukkan oleh standar deviasi yang menurun menjadi 9.338. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berhasil meningkatkan pengetahuan remaja secara efektif dan membuat skor mereka menjadi lebih seragam, mendekati nilai rata-rata yang lebih tinggi.

Untuk memastikan apakah peningkatan skor tersebut benar-benar signifikan secara statistik dan bukan hanya kebetulan, digunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Uji ini sangat tepat digunakan untuk membandingkan dua kelompok yang saling berhubungan, seperti data pre-test dan post-test dari subjek yang sama.

Tabel 2. Test Statistics[a]

	Post Test - Pre Test
Z	-7.002[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji ini, diperoleh nilai statistik Z sebesar -7.002 dan nilai signifikansi (p-value) Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar .000. Nilai Z yang besar ini, baik positif maupun negatif, menunjukkan adanya perbedaan yang kuat antara kedua kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dikombinasikan dengan simulasi aktivitas fisik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan dismenore. Peningkatan skor rata-rata posttest dari 55,625 menjadi 87,8125 menggambarkan keberhasilan metode pembelajaran yang aktif dan aplikatif.

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan antara lain: (1) Antusiasme dan partisipasi aktif peserta, dimana seluruh siswi menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap topik kesehatan reproduksi dan ingin memahami cara alami mencegah dismenore, (2) Dukungan pihak sekolah, dalam hal ini kepala sekolah dan guru BK memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan, termasuk penyediaan tempat dan waktu pelaksanaan, (3) Metode pembelajaran interaktif yaitu kombinasi antara ceramah edukatif, diskusi, dan simulasi gerak menjadikan suasana kegiatan lebih hidup dan mudah dipahami, dan (4) Materi yang relevan dengan pengalaman peserta berupa pembahasan mengenai nyeri haid dianggap sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari siswi sehingga meningkatkan keterlibatan emosional dan minat belajar.

Adapun beberapa kendala yang dihadapi selama kegiatan, antara lain: (1) Keterbatasan waktu pelaksanaan yang relatif singkat membuat sesi tanya jawab dan praktik gerak belum dapat dieksplorasi secara lebih mendalam, (2) Fasilitas ruang terbatas karena kegiatan dilakukan di ruang kelas yang kurang luas, sehingga gerakan simulasi harus disesuaikan dengan kondisi tempat. Meskipun demikian, faktor-faktor penghambat tersebut tidak mengurangi antusiasme peserta dan tidak berdampak signifikan terhadap capaian tujuan kegiatan.

Faktor pendukung, terutama partisipasi aktif peserta dan dukungan sekolah, berperan besar dalam keberhasilan kegiatan. Keterlibatan peserta selama simulasi membuat proses pembelajaran menjadi lebih bermakna karena sesuai dengan prinsip *experiential learning*, yaitu belajar melalui pengalaman langsung. Sementara itu, kendala yang dihadapi seperti keterbatasan

DOI: https://doi.org/10.31849/dinamisia.v10i4.30356

waktu dan ruang perlu menjadi evaluasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang agar efektivitasnya dapat lebih optimal.

Gambar 4. Sesi Edukasi Program *Move On*

Para peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Mereka aktif mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan mencoba gerakan aktivitas fisik yang diperagakan. Hasil ini juga menunjukkan bahwa program MOVE ON tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan baru di kalangan remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan menstruasi dan aktivitas fisik. Jika diterapkan secara berkelanjutan, program ini dapat menjadi model intervensi promotif-preventif yang efektif dalam meningkatkan *menstrual health literacy* di lingkungan sekolah.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami dismenore akibat perubahan hormonal, pola makan, dan gaya hidup yang kurang aktif. Menurut Derseh et al., (2017), prevalensi dismenore pada remaja dapat mencapai 60–93%, dengan dampak negatif terhadap kehadiran di sekolah dan aktivitas harian. Dengan demikian, intervensi berbasis pendidikan kesehatan menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan manajemen diri dalam menghadapi nyeri haid. Pendidikan kesehaatan pada remaja menjadi langkah strategis dalam meningkatkan pemahaman mereka yang perlu dilakukan agar muncul persepsi yang benar tentang kesehatan reproduksi remaja (Nadia *et al.*, 2021).

Kegiatan ini memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik teratur dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang efektif untuk mencegah dan mengurangi nyeri haid. Aktivitas seperti peregangan, yoga ringan, dan latihan pernapasan terbukti mampu meningkatkan sirkulasi darah pelvis dan menurunkan kontraksi uterus berlebihan, sehingga mengurangi rasa nyeri (Fatimah and Rohmah, 2020; Hernanto, Polim and Vetinly, 2022)

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program *MOVE ON (Move for Menstrual Health Optimization)* di SMAN 6 Cimahi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang dismenore serta upaya pencegahannya melalui aktivitas fisik. Terjadi peningkatan signifikan skor rata-rata pengetahuan peserta dari 55,625 pada pretest menjadi 87,8125 pada posttest, yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi dan praktik gerak dalam memperkuat pemahaman peserta.

Faktor pendukung utama kegiatan meliputi antusiasme peserta, dukungan dari pihak sekolah, serta metode pembelajaran yang interaktif dan relevan dengan kebutuhan remaja. Adapun faktor penghambat seperti keterbatasan waktu, variasi kondisi fisik peserta, dan ruang yang sempit masih dapat diatasi tanpa mengganggu kelancaran kegiatan.

Secara keseluruhan, program *MOVE ON* menjadi model intervensi berbasis sekolah yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan mempromosikan aktivitas fisik sebagai strategi pencegahan dismenore pada remaja. Dengan demikian, sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan serupa secara rutin dalam program UKS atau kegiatan ekstrakurikuler yang menekankan pentingnya gaya hidup sehat dan aktivitas fisik bagi siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Pendidikan Indonesia atas bantuan pendanaan untuk kegiatan ini hingga dapat terlaksana sebagimana mestinya. Selain itu, tim juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 6 Cimahi beserta jajarannya atas kerjasama dan dukungannya terhadap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdelrahman, A.Y. *et al.* (2024) 'Effect of aquatic exercise versus aerobic exercise on primary dysmenorrhea and quality of life in adolescent females: A randomized controlled trial', *Physiotherapy Research International*, 29(3), pp. e2095–e2095. Available at: https://doi.org/10.1002/pri.2095.

Derseh, B. *et al.* (2017) 'Prevalence of Dysmenorrhea and its Effects on School Performance: A Crosssectional Study', *Journal of Womens Health Care*, 06(02). Available at: https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000361.

Fatimah, A.D.B. and Rohmah, F.N. (2020) 'The Relation Between Physical Activities and the Occurrence of Dysmenorrhea', *Disease Prevention and Public Health Journal*, 14(2), p. 76. Available at: https://doi.org/10.12928/dpphj.v14i2.2480.

Hernanto, A.D.P., Polim, A.A. and Vetinly (2022) 'Does Lifestyle Affect Dysmenorrhea Intensity? A Cross-Sectional Study', *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 10(3), pp. 121–126. Available at: https://doi.org/10.32771/INAJOG.V10I3.1559.

Heryati, E. *et al.* (2024) 'Improving Menstrual Hygiene Management For Adolescents With', *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 20(2), pp. 280–290.

Kuhlmann, A.S., Henry, K. and Wall, L.L. (2017) 'Menstrual Hygiene Management in Resource-Poor Countries', *Obstetrical and Gynecological Survey*, 72(6), pp. 356–376. Available at: https://doi.org/10.1097/OGX.0000000000000443.

Kusumaningrum, T. *et al.* (2019) 'The correlation between physical activity and primary dysmenorrhea in female adolescents', *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), pp. 2559–2563. Available at: https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02252.6.

Masoud, A.M.O., El-Deen, H.A.B. and Hegazy, S.M. (2020) 'The impact of primary dysmenorrhea on the level of physical activity among college age students', *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 11(3), pp. 1459–1464.

Mesele, T.T. *et al.* (2022) 'Impact of Dysmenorrhea on Academic Performance Among Haramaya University Undergraduate Regular Students, Eastern Ethiopia', *Frontiers in Reproductive Health*, 4(July), pp. 1–7. Available at: https://doi.org/10.3389/frph.2022.939035.

Nadia, F. *et al.* (2021) 'Pendidikan Kesehatan Dalam Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMK Migas Teknologi Riau', *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), pp. 665–671.

Ning, C.H., Krishnan Vasanthi, R. and Muniandy, Y. (2020) 'A Study on the Prevalence of Dysmenorrhea and Its Relationship with Physical Activity among Young Adults', *International Journal of Health Sciences and Research*, 10(10), pp. 39–45. Available at: www.ijhsr.org.

Ningrum, A.G., Setyowati, D. and Sema, M.O.K. (2023) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Dismenore Primer pada Remaja Putri: Systematic Review', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), p. 1997. Available at:

https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3577.

Nooh, A.M., Abdul-Hady, A. and El-Attar, N. (2016) 'Nature and Prevalence of Menstrual Disorders among Teenage Female Students at Zagazig University, Zagazig, Egypt', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(2), pp. 137–142. Available at: https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.08.008.

Patel, D. and Sutar, A. (2019) 'Effect of Knee-to-Chest Position on Primary Dysmenorrhea in School Going Girls', *journal of Medical Science And clinical Research*, 7(3). Available at: https://doi.org/10.18535/jmscr/v7i3.98.

Patel, H.D. and Patel, H. (2024) 'Influence of Physical Activity on Menstrual Pain Among Young Women in Ahmedabad', *International Journal of Health Sciences and Research*, 14(2), pp. 194–197. Available at: https://doi.org/10.52403/ijhsr.20240226.

Romadona, N.F. *et al.* (2025) 'Implementasi edukasi kesehatan reproduksi dalam menghadapi menopause melalui pendekatan psikofisikal', *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 8(2), pp. 334–348. Available at: https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i2.22766.

Samperio, M.M. and Pardo, M.C. (2021) 'Effects of physical exercise on primary dysmenorrhea. Systematic review', *MLS Sport Research*, 1(1), pp. 51–68. Available at: http://orcid.org/0000-0002-1569-3941.

Saragih, P. *et al.* (2024) 'Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Tentang Gangguan Menstruasi Wanita Usia Subur (WUS) Pada Tenaga Pengajar Di Yayasan Al-Yasiriyah Bersaudara Tahun 2023', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), pp. 973–978. Available at: https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2898.

Siti, N. *et al.* (2024) 'Hubungan Pengetahuan , Aktivitas Fisik , Nutrisi dan Personal Hygiene terhadap Dismenorea Pada Anak Remaja di MTS Al-Hidayah Salakuray', *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(4), pp. 14–24.

Tsai, I.C. *et al.* (2024) 'Comparative Effectiveness of Different Exercises for Reducing Pain Intensity in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Network Meta-analysis of Randomized Controlled Trials', *Sports Medicine - Open*, 10(1). Available at: https://doi.org/10.1186/s40798-024-00718-4.

Yacubovich, Y. *et al.* (2019) 'The prevalence of primary dysmenorrhea among students and its association with musculoskeletal and myofascial pain', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), pp. 785–791. Available at: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.05.006.