

Penguatan *Self-Management* Dismenore pada Remaja Putri melalui Edukasi Berbasis *Evidence-Based Nursing*

Ruth Sarah Julfrida Saragih¹, Maria Magdalena Saragi R², Elfrida Nainggolan³, Eka Isranil Laily⁴,
Nurlela Petra Saragih⁵

^{1,4,5}Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia

²Poltekkes Kemenkes Medan, Tapanuli Tengah, Indonesia

³Akper HKBP Balige, Toba Samosir, Indonesia

Email: ¹ruthsarahjulfridasaragih@unprimdn.ac.id, ²saragimaria2@gmail.com,
³elfridanainggolan29@gmail.com, ⁴ekaisranillaily@unprimdn.ac.id, ⁵nurlelapetrasaragih@unprimdn.ac.id

Article history:

Submitted: 15-05-2026;
Revision: 01-06-2026;
Accepted: 12-06-2026;
Published: 20-06-2026.

Keywords:

Deep Breathing Relaxation;
Dysmenorrhea; Evidence-
Based Nursing; Health
Literacy; Self-Management

Kata Kunci:

Dismenore; Evidence-Based
Nursing; Literasi Kesehatan;
Relaksasi Napas Dalam; Self-
Management

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among adolescent girls and often affects daily activities, academic performance, and quality of life. Despite its high prevalence, health literacy regarding evidence-based dysmenorrhea management remains limited. This study aimed to analyze the effectiveness of Evidence-Based Nursing (EBN)-based education in strengthening self-management among adolescent girls experiencing dysmenorrhea. A pre-experimental study using a one-group pre-test-post-test design was conducted in April 2026 involving 62 adolescent girls selected through purposive sampling. The intervention consisted of structured EBN-based education, training in deep breathing relaxation techniques, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The findings demonstrated substantial improvements in participants' knowledge, awareness, and ability to independently manage dysmenorrhea. Most participants successfully mastered the deep breathing relaxation technique according to the recommended frequency and duration.

Physiologically, this non-pharmacological intervention contributed to reducing menstrual pain intensity and anxiety through stimulation of the parasympathetic nervous system. The results indicate that EBN-based educational interventions effectively improve health literacy, strengthen self-efficacy, and enhance independent dysmenorrhea management among adolescent girls. These findings support the development of community-based reproductive health promotion programs focused on adolescent empowerment and sustainable self-care practices.

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, proses belajar, serta kualitas hidup. Meskipun prevalensinya tinggi, literasi kesehatan mengenai manajemen dismenore yang aman dan berbasis bukti masih relatif rendah. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* (EBN) dalam memperkuat *self-management* dismenore pada remaja putri. Penelitian menggunakan desain *one-group pre-test-post-test* yang dilaksanakan pada April 2026 dengan melibatkan 62 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi meliputi edukasi terstruktur berbasis EBN, pelatihan teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing relaxation*), serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan peserta dalam mengelola dismenore secara mandiri. Sebagian besar responden mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam sesuai prosedur yang diajarkan serta memahami langkah-langkah penatalaksanaan dismenore berbasis bukti. Secara fisiologis, teknik relaksasi napas dalam berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri haid dan kecemasan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis EBN efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, memperkuat efikasi diri, dan mengembangkan *self-management* dismenore pada remaja putri. Pendekatan ini berpotensi menjadi strategi promotif yang berkelanjutan dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja berbasis komunitas.

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja putri merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang (Shintya et al., 2024). Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami namun masih sering dianggap sebagai kondisi yang normal adalah dismenore (Saragih & Sirait, 2019). Dismenore merupakan nyeri kram pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan dapat menimbulkan berbagai dampak fisik maupun psikologis (Nainggolan et al., 2022). Kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup, gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan konsentrasi belajar, serta berkurangnya produktivitas remaja putri (Anggeria et al., 2023; Lestari et al., 2025; Lutfiandini et al., 2020).

Data global menunjukkan bahwa prevalensi dismenore masih sangat tinggi, yaitu berkisar antara 60% hingga 90% pada perempuan usia reproduktif. Di Indonesia, angka kejadian dismenore diperkirakan mencapai lebih dari 65%, dengan sebagian besar remaja memilih melakukan penanganan secara mandiri tanpa informasi yang memadai atau bahkan mengabaikan keluhan yang dialami karena dianggap sebagai bagian normal dari siklus menstruasi (Triyulianti et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore tidak hanya menjadi masalah klinis, tetapi juga berkaitan dengan rendahnya literasi kesehatan reproduksi dan kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan kesehatan secara mandiri.

Dalam perspektif promosi kesehatan modern, remaja tidak lagi diposisikan sebagai penerima layanan kesehatan secara pasif, melainkan sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga dan mengelola kesehatannya. Pendekatan pemberdayaan (*empowerment*) menjadi strategi penting untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali masalah kesehatan, mengakses informasi yang valid, serta mengambil keputusan yang tepat berdasarkan kondisi yang dihadapi (Agung et al., 2018). Oleh karena itu, pengelolaan dismenore tidak hanya berorientasi pada penurunan intensitas nyeri, tetapi juga pada penguatan kapasitas remaja putri untuk memahami kondisi yang dialaminya dan menerapkan strategi pengelolaan yang tepat secara mandiri.

Salah satu tantangan utama dalam pengelolaan dismenore adalah masih rendahnya literasi mengenai intervensi kesehatan berbasis bukti di kalangan masyarakat. Banyak remaja putri masih mengandalkan informasi yang tidak terverifikasi, penggunaan analgesik secara tidak tepat, maupun praktik tradisional yang efektivitasnya belum didukung oleh bukti ilmiah yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara perkembangan ilmu keperawatan berbasis bukti dan praktik kesehatan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, pendekatan *Evidence-Based Nursing* (EBN) menekankan penggunaan bukti ilmiah terbaik dalam pengambilan keputusan klinis untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan hasil kesehatan pasien.

Berbagai penelitian telah melaporkan efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri menstruasi, salah satunya melalui teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing relaxation*). Teknik ini bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi persepsi nyeri, dan meningkatkan rasa nyaman pada individu yang mengalami dismenore (ZA et al., 2025). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek efektivitas terapi terhadap penurunan nyeri, sementara kajian mengenai penguatan *self-management*, literasi kesehatan, dan kemandirian remaja putri dalam mengelola dismenore masih relatif terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi edukatif berbasis *Evidence-Based Nursing* yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala fisik, tetapi juga pada peningkatan kapasitas remaja putri dalam mengelola kesehatan reproduksinya secara mandiri. Penguatan *self-management* menjadi penting karena memungkinkan remaja memiliki kemampuan untuk memahami kondisi yang dialami, memilih strategi penanganan yang tepat, serta menerapkan perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* terhadap penguatan *self-management* dismenore pada remaja putri melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, efikasi diri, dan kemampuan pengelolaan nyeri menstruasi secara mandiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pre-test-post-test design* untuk menganalisis efektivitas edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* (EBN) dalam memperkuat *self-management* dismenore pada remaja putri (Creswell & Poth, 2023). Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian peserta sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Penelitian dilaksanakan pada April 2026 di Kelurahan Sei Agul, Kecamatan Medan Barat, Kota Medan. Pemilihan lokasi didasarkan pada kebutuhan peningkatan literasi kesehatan reproduksi pada kelompok remaja putri serta kemudahan akses pelaksanaan intervensi berbasis komunitas. Populasi penelitian adalah remaja putri yang berdomisili di wilayah tersebut. Sebanyak 62 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) berusia 12–21 tahun, (2) telah mengalami menstruasi (*menarche*), (3) memiliki riwayat dismenore dalam tiga bulan terakhir, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Intervensi penelitian terdiri atas edukasi terstruktur berbasis EBN mengenai dismenore, faktor risiko, dampak terhadap kesehatan reproduksi, serta strategi penatalaksanaan berbasis bukti. Selain itu, responden memperoleh pelatihan teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing relaxation*) sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Teknik ini diajarkan melalui demonstrasi langsung dan praktik berulang hingga peserta mampu melakukannya secara mandiri sesuai prosedur yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kemandirian responden dalam mengelola dismenore. Tahap kedua berupa pelaksanaan intervensi yang meliputi edukasi interaktif, pelatihan teknik relaksasi napas dalam, serta diskusi kelompok mengenai pengalaman dan strategi pengelolaan nyeri menstruasi. Tahap ketiga adalah pengukuran akhir (*post-test*) untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden, kuesioner pengetahuan mengenai dismenore dan *Evidence-Based Nursing*, kuesioner *self-management* dismenore, serta lembar observasi keterampilan praktik relaksasi napas dalam. Pengukuran pengetahuan mencakup pemahaman mengenai pengertian dismenore, faktor penyebab, tanda dan gejala, pilihan terapi nonfarmakologis, serta waktu yang tepat untuk memperoleh bantuan tenaga kesehatan. Pengukuran *self-management* meliputi kemampuan mengenali gejala, memilih strategi penanganan yang sesuai, menerapkan teknik relaksasi secara mandiri, serta tingkat kepercayaan diri (*self-efficacy*) dalam mengelola dismenore.

Keterampilan responden dinilai melalui observasi langsung selama praktik relaksasi napas dalam yang meliputi ketepatan posisi tubuh, pola inspirasi dan ekspirasi, durasi latihan,

serta kemampuan mengikuti seluruh tahapan prosedur secara mandiri. Sementara itu, evaluasi kepuasan dilakukan menggunakan lembar umpan balik untuk mengetahui persepsi responden terhadap kesesuaian materi, kejelasan penyampaian, kemudahan penerapan teknik, dan manfaat intervensi yang diterima.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian responden setelah intervensi. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi deskriptif. Keberhasilan intervensi ditunjukkan oleh peningkatan literasi kesehatan reproduksi, keterampilan melakukan teknik relaksasi napas dalam, serta penguatan *self-management* dismenore pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* (EBN) yang dipadukan dengan pelatihan teknik relaksasi napas dalam memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan, keterampilan praktik, dan *self-management* dismenore pada remaja putri. Perubahan yang terjadi tidak hanya terlihat pada peningkatan pengetahuan peserta mengenai dismenore dan teknik relaksasi napas dalam, tetapi juga pada kemampuan mereka dalam menerapkan strategi pengelolaan nyeri secara mandiri. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mampu memperkuat kapasitas remaja dalam mengelola kesehatan reproduksinya secara lebih efektif.

Peningkatan kapasitas tersebut menjadi penting mengingat dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering kali ditangani secara tidak tepat akibat rendahnya literasi kesehatan. Dalam konteks kesehatan remaja, kemampuan memahami kondisi tubuh, mengambil keputusan yang tepat, dan menerapkan tindakan kesehatan berbasis bukti merupakan komponen utama dalam pembentukan *self-management*. Oleh karena itu, efektivitas intervensi tidak hanya diukur dari peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga dari perubahan perilaku dan kemampuan peserta dalam mengelola dismenore secara mandiri.

Peningkatan Literasi Kesehatan tentang Dismenore

Literasi kesehatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan remaja putri dalam memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan untuk mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatan reproduksinya. Dalam konteks dismenore, literasi kesehatan tidak hanya berkaitan dengan pemahaman mengenai penyebab dan gejala nyeri menstruasi, tetapi juga mencakup kemampuan memilih strategi penanganan yang aman dan berbasis bukti. Rendahnya literasi kesehatan sering kali menyebabkan remaja mengembangkan persepsi yang keliru terhadap menstruasi sehingga lebih rentan mengalami kecemasan, ketergantungan terhadap obat pereda nyeri, maupun perilaku penanganan yang kurang tepat (Agung et al., 2018).

Intervensi edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* pada penelitian ini dirancang untuk meningkatkan kapasitas kognitif peserta melalui penyampaian informasi yang sistematis mengenai dismenore dan strategi pengelolaannya. Efektivitas intervensi tersebut dapat dilihat dari perubahan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan

Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Baik	15 (24,2%)	52 (83,9%)
Cukup	27 (43,5%)	10 (16,1%)
Kurang	20 (32,3%)	0 (0%)
Total	62 (100%)	62 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik dari 24,2% menjadi 83,9%. Pada saat yang sama, kategori pengetahuan kurang yang sebelum intervensi mencapai 32,3% menurun menjadi 0%. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis EBN berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar dismenore, faktor risiko, dampak kesehatan, dan pilihan penanganan yang sesuai.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelumnya belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai dismenore. Hasil observasi selama sesi diskusi memperlihatkan bahwa beberapa peserta masih menganggap nyeri menstruasi sebagai kondisi yang harus diterima tanpa penanganan tertentu atau bahkan dikaitkan dengan gangguan reproduksi yang serius. Setelah mengikuti intervensi, peserta mulai memahami bahwa dismenore merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat dikelola melalui pendekatan ilmiah yang aman dan efektif.

Dari perspektif teori literasi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki tingkat literasi yang baik cenderung lebih mampu mengenali masalah kesehatan, memahami informasi yang diterima, serta menentukan tindakan yang sesuai berdasarkan kebutuhan kesehatannya. Temuan ini mendukung hasil penelitian Agung et al. (2018) yang menegaskan bahwa pendekatan pemberdayaan mampu meningkatkan kapasitas individu dalam mengelola masalah kesehatan secara mandiri. Selain itu, Elsera et al. (2022) menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi menstruasi dan berbagai keluhan yang menyertainya.

Lebih lanjut, peningkatan literasi kesehatan yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap penguatan *self-management* dismenore. Remaja putri yang memahami penyebab dan mekanisme terjadinya nyeri menstruasi cenderung lebih siap dalam mengantisipasi gejala yang muncul, memilih strategi penanganan yang tepat, serta mengurangi ketergantungan terhadap praktik pengobatan yang tidak berbasis bukti. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga menjadi fondasi bagi terbentuknya kemandirian kesehatan reproduksi pada remaja.

Peningkatan Pemahaman tentang Teknik Relaksasi Napas Dalam

Pemahaman mengenai teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu komponen penting dalam penguatan *self-management* dismenore. Meskipun teknik ini tergolong sederhana dan mudah dilakukan, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman individu terhadap tujuan, mekanisme kerja, serta tahapan pelaksanaannya. Banyak remaja putri belum mengetahui bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai strategi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri menstruasi secara aman dan mandiri. Akibatnya, sebagian besar masih bergantung pada penggunaan analgesik atau hanya menunggu nyeri berkurang dengan sendirinya tanpa melakukan upaya pengelolaan yang tepat.

Dalam pendekatan *Evidence-Based Nursing* (EBN), peningkatan pengetahuan mengenai intervensi nonfarmakologis menjadi langkah awal untuk membangun kemampuan pengelolaan kesehatan secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan edukasi mengenai dismenore, tetapi juga memperkenalkan teknik relaksasi napas dalam melalui demonstrasi dan praktik langsung. Perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test
Baik	12 (19,4%)	54 (87,1%)
Cukup	25 (40,3%)	8 (12,9%)
Kurang	25 (40,3%)	0 (0%)
Total	62 (100%)	62 (100%)

Berdasarkan Tabel 2, kategori pengetahuan baik meningkat dari 19,4% menjadi 87,1%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 40,3% menjadi 0%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta secara substansial mengenai teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu strategi pengelolaan nyeri menstruasi.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar peserta belum memahami prinsip dasar teknik relaksasi napas dalam maupun manfaatnya dalam mengurangi nyeri haid. Setelah mengikuti edukasi, peserta tidak hanya mengetahui tahapan pelaksanaannya, tetapi juga memahami alasan ilmiah mengapa teknik tersebut dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Pemahaman mengenai hubungan antara pola pernapasan, relaksasi otot, dan regulasi respons stres menjadi aspek penting yang mendukung keberhasilan penerapan teknik ini secara mandiri.

Secara fisiologis, relaksasi napas dalam bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan respons stres tubuh. Ketika seseorang melakukan inspirasi dan ekspirasi secara teratur dan terkontrol, terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang selama ini berperan dalam meningkatkan ketegangan otot dan sensitivitas terhadap nyeri. Pada saat yang sama, tubuh akan meningkatkan pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga persepsi nyeri dapat berkurang (Tampubolon et al., 2025). Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa teknik relaksasi napas dalam banyak direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen dismenore.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian Barus dan Saragih (2021) yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan psikologis. Selain itu, Triyulianti et al. (2024) menjelaskan bahwa peningkatan pemahaman terhadap teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan yang sering menyertai dismenore sehingga individu lebih mampu mengendalikan respons tubuh terhadap nyeri.

Dari perspektif pemberdayaan kesehatan, peningkatan pengetahuan mengenai teknik relaksasi napas dalam memiliki implikasi yang lebih luas dibandingkan sekadar penguasaan informasi. Pemahaman yang baik memungkinkan remaja putri untuk memiliki alternatif penanganan yang aman, murah, dan mudah diterapkan kapan pun dibutuhkan. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memperkuat kapasitas individu dalam melakukan pengambilan keputusan kesehatan secara mandiri.

Keterampilan Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Selain peningkatan pengetahuan, keberhasilan intervensi juga diukur melalui kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara benar. Dalam pendidikan kesehatan, perubahan perilaku tidak hanya ditentukan oleh pemahaman teoritis, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam tindakan nyata. Oleh karena itu, evaluasi keterampilan menjadi bagian penting dalam menilai efektivitas intervensi berbasis *Evidence-Based Nursing*.

Penguasaan keterampilan relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep yang diajarkan, tetapi juga mampu menginternalisasikannya menjadi praktik kesehatan yang dapat digunakan saat mengalami dismenore. Kemampuan ini penting karena nyeri menstruasi merupakan kondisi yang berulang setiap bulan sehingga membutuhkan strategi penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa ketergantungan pada bantuan tenaga kesehatan.

Tabel 3. Evaluasi Keterampilan Melakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Komponen Keterampilan	Mampu	Belum Mampu
Posisi tubuh yang benar	61 (98,4%)	1 (1,6%)
Inspirasi	59 (95,2%)	3 (4,8%)
Menahan napas	57 (91,9%)	5 (8,1%)
Ekspirasi	60 (96,8%)	2 (3,2%)
Mengulang siklus sesuai panduan	58 (93,5%)	4 (6,5%)
Mampu melakukan secara mandiri	55 (88,7%)	7 (11,3%)

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan seluruh tahapan teknik relaksasi napas dalam dengan baik. Tingkat keberhasilan tertinggi ditemukan pada kemampuan mempertahankan posisi tubuh yang benar (98,4%), sedangkan kemampuan menahan napas sesuai durasi yang dianjurkan menjadi aspek yang relatif paling menantang bagi peserta meskipun tingkat keberhasilannya tetap tinggi, yaitu 91,9%.

Tingginya tingkat penguasaan keterampilan menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini mampu menghasilkan transfer keterampilan yang efektif. Kombinasi antara penjelasan teoritis, demonstrasi langsung, praktik berulang, dan umpan balik dari fasilitator memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih komprehensif. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam pembentukan keterampilan baru.

Dari perspektif psikologi kesehatan, kemampuan melakukan teknik relaksasi secara mandiri merupakan indikator penting dari peningkatan efikasi diri (*self-efficacy*). Individu yang merasa mampu melakukan suatu tindakan kesehatan cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka panjang. Dengan kata lain, keberhasilan peserta dalam menguasai teknik relaksasi napas dalam bukan hanya menunjukkan pencapaian keterampilan sesaat, tetapi juga menjadi fondasi bagi pembentukan perilaku kesehatan yang berkelanjutan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Jayanti et al. (2022) yang menyatakan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan kesehatan dibandingkan pendekatan ceramah konvensional. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Iryani, Pramestigiri, dan Pihahay (2022) yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi yang

dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan nyeri dan kecemasan secara mandiri.

Lebih lanjut, keberhasilan peserta dalam menguasai keterampilan relaksasi napas dalam menunjukkan bahwa remaja putri memiliki potensi besar untuk menjadi agen aktif dalam pengelolaan kesehatan reproduksinya. Ketika keterampilan ini dipraktikkan secara konsisten, manfaat yang diperoleh tidak hanya terbatas pada penurunan nyeri menstruasi, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kontrol diri, kesiapan menghadapi siklus menstruasi berikutnya, dan penguatan *self-management* secara berkelanjutan.

Penguatan *Self-Management* Dismenore

Penguatan *self-management* merupakan tujuan utama dari intervensi edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* dalam penelitian ini. Konsep *self-management* tidak hanya mencakup kemampuan individu dalam memahami kondisi kesehatan yang dialaminya, tetapi juga kemampuan untuk mengambil keputusan yang tepat, menerapkan strategi penanganan yang sesuai, serta mengevaluasi efektivitas tindakan yang dilakukan secara mandiri. Dalam konteks dismenore, *self-management* menjadi penting karena nyeri menstruasi merupakan kondisi yang berulang dan sering kali harus ditangani secara mandiri oleh remaja putri tanpa pengawasan langsung tenaga kesehatan.

Kemampuan melakukan *self-management* yang baik memungkinkan remaja putri untuk lebih siap menghadapi menstruasi, mengenali gejala yang muncul, serta memilih strategi penanganan yang aman dan efektif. Sebaliknya, rendahnya *self-management* sering dikaitkan dengan ketergantungan terhadap penggunaan obat tanpa indikasi yang jelas, perilaku pasif dalam menghadapi nyeri, serta rendahnya kemampuan dalam mengontrol dampak dismenore terhadap aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan *self-management* menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan intervensi yang diberikan.

Tabel 4. Evaluasi Kemandirian dalam Manajemen Dismenore

Kemandirian	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Tinggi	10 (16,1%)	48 (77,4%)
Sedang	28 (45,2%)	14 (22,6%)
Rendah	24 (38,7%)	0 (0%)
Total	62 (100%)	62 (100%)

Berdasarkan Tabel 4, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kategori kemandirian tinggi, yaitu dari 16,1% menjadi 77,4%. Sebaliknya, kategori kemandirian rendah yang sebelum intervensi mencapai 38,7% menurun hingga 0%. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis EBN yang dipadukan dengan pelatihan relaksasi napas dalam tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga berhasil mendorong perubahan perilaku menuju pengelolaan kesehatan yang lebih mandiri.

Peningkatan kemandirian tersebut menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengenali tanda dan tingkat nyeri yang dialami, memahami pilihan penanganan yang tersedia, serta memiliki keyakinan untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri ketika mengalami dismenore. Perubahan ini sangat penting karena keberhasilan pengelolaan dismenore tidak hanya ditentukan oleh tersedianya informasi kesehatan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menerjemahkan informasi tersebut ke dalam tindakan nyata.

Dari perspektif teori *self-efficacy*, peningkatan kemandirian yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri peserta terhadap

kemampuannya dalam mengelola masalah kesehatan. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung lebih optimis dalam menghadapi masalah, lebih aktif mencari solusi, serta memiliki komitmen yang lebih kuat untuk mempertahankan perilaku kesehatan yang positif. Oleh karena itu, peningkatan *self-management* yang terjadi dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai hasil dari kombinasi antara peningkatan pengetahuan, penguasaan keterampilan, dan penguatan keyakinan diri peserta.

Temuan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif yang berorientasi pada pemberdayaan memiliki dampak yang lebih luas dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada transfer informasi. Melalui proses edukasi dan praktik langsung, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengalami proses pembelajaran yang memungkinkan mereka membangun rasa percaya diri untuk menjadi pengelola utama kesehatan reproduksinya sendiri. Hal ini sejalan dengan konsep *empowerment* yang menempatkan individu sebagai aktor utama dalam pengambilan keputusan kesehatan (Agung et al., 2018).

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Elsera et al. (2022) yang menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan reproduksi berhubungan dengan meningkatnya kemampuan remaja dalam mengelola masalah menstruasi secara mandiri. Selain itu, Nainggolan et al. (2022) menjelaskan bahwa kesiapan menghadapi menstruasi yang didukung oleh pengetahuan dan keterampilan yang memadai dapat meningkatkan kemampuan adaptasi individu terhadap berbagai keluhan menstruasi, termasuk dismenore.

Implikasi penting dari temuan ini adalah bahwa program edukasi kesehatan reproduksi sebaiknya tidak hanya menargetkan peningkatan pengetahuan, tetapi juga harus dirancang untuk membangun kapasitas *self-management*. Dengan demikian, remaja putri tidak hanya memahami apa yang harus dilakukan ketika mengalami dismenore, tetapi juga memiliki kemampuan dan kepercayaan diri untuk melakukannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Penerimaan dan Kepuasan Peserta terhadap Program

Selain mengukur perubahan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian, penelitian ini juga mengevaluasi tingkat kepuasan peserta terhadap intervensi yang diberikan. Evaluasi kepuasan penting dilakukan karena tingkat penerimaan peserta terhadap suatu program sering kali menjadi indikator keberhasilan implementasi dan keberlanjutan program tersebut di masa mendatang. Program yang diterima dengan baik cenderung memiliki peluang lebih besar untuk diterapkan kembali secara mandiri dan direkomendasikan kepada kelompok sebaya.

Dalam konteks edukasi kesehatan reproduksi, kepuasan peserta tidak hanya mencerminkan kualitas penyampaian materi, tetapi juga menunjukkan sejauh mana program mampu menjawab kebutuhan peserta, memberikan manfaat yang dirasakan secara langsung, dan meningkatkan motivasi untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Oleh karena itu, tingkat kepuasan dapat menjadi indikator tambahan untuk menilai efektivitas pendekatan edukatif berbasis komunitas.

Tabel 5. Evaluasi Kepuasan Peserta terhadap Program

Tingkat Kepuasan	n	%
Sangat Puas	40	64,5
Puas	18	29
Cukup Puas	4	6,5
Tidak Puas	0	0

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar peserta menyatakan sangat puas terhadap program yang diberikan (64,5%), diikuti kategori puas sebesar 29%. Tidak terdapat peserta yang menyatakan tidak puas terhadap pelaksanaan program. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki tingkat penerimaan yang sangat baik di kalangan remaja putri.

Tingginya tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dianggap relevan dengan kebutuhan mereka. Selama proses edukasi dan diskusi, banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka baru pertama kali memperoleh informasi yang komprehensif mengenai dismenore dan cara penanganannya yang berbasis bukti. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan edukasi kesehatan reproduksi yang mudah dipahami dan aplikatif masih cukup tinggi pada kelompok remaja putri.

Selain relevansi materi, tingginya kepuasan peserta juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan. Pendekatan interaktif yang mengombinasikan edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan diskusi terbuka memungkinkan peserta untuk lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Menurut Fajria et al., (2024), pendekatan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan peserta karena memberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan memperoleh umpan balik secara langsung. Hal ini menjadikan proses pembelajaran lebih bermakna dibandingkan metode ceramah satu arah.

Dari perspektif perubahan perilaku kesehatan, kepuasan peserta memiliki hubungan yang erat dengan keberlanjutan perilaku yang telah dipelajari. Individu yang merasa memperoleh manfaat dari suatu intervensi cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka panjang. Dengan demikian, tingginya tingkat kepuasan yang ditemukan dalam penelitian ini memberikan indikasi bahwa peserta memiliki potensi untuk terus menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai bagian dari strategi *self-management* dismenore.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* tidak hanya efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, keterampilan praktik, dan kemandirian remaja putri dalam mengelola dismenore, tetapi juga memperoleh tingkat penerimaan yang sangat baik dari peserta. Integrasi antara edukasi kesehatan reproduksi, pelatihan keterampilan praktis, dan pendekatan partisipatif terbukti mampu memperkuat *self-management* dismenore sekaligus mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih adaptif. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis komunitas yang berorientasi pada pemberdayaan remaja putri memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai strategi promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Evidence-Based Nursing* (EBN) efektif dalam memperkuat *self-management* dismenore pada remaja putri. Intervensi yang diberikan mampu meningkatkan literasi kesehatan peserta mengenai dismenore dan strategi penanganannya, yang ditunjukkan oleh peningkatan kategori pengetahuan baik dari 24,2% menjadi 83,9%. Selain itu, pemahaman mengenai teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi nonfarmakologis juga mengalami peningkatan, dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 19,4% menjadi 87,1%. Hasil evaluasi keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri sesuai prosedur yang diajarkan.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tersebut berkontribusi terhadap penguatan kemandirian peserta dalam mengelola dismenore. Kategori *self-management* tinggi meningkat

dari 16,1% menjadi 77,4%, sementara kategori rendah menurun hingga 0%. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang mengintegrasikan transfer pengetahuan, pelatihan keterampilan, dan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan efikasi diri serta kemampuan pengambilan keputusan kesehatan pada remaja putri. Dengan demikian, pengelolaan dismenore tidak lagi hanya berorientasi pada penurunan nyeri, tetapi juga pada penguatan kapasitas individu untuk mengelola kesehatan reproduksinya secara mandiri dan berkelanjutan.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa edukasi berbasis EBN dapat diadopsi sebagai model promosi kesehatan reproduksi berbasis komunitas untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kemandirian remaja. Integrasi edukasi kesehatan reproduksi dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam berpotensi menjadi strategi preventif yang mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan berkelanjutan dalam mendukung kesejahteraan remaja putri. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental atau kelompok kontrol serta mengukur perubahan intensitas nyeri secara objektif untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi terhadap manajemen dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., et al. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.
- Agung, I. G., et al. (2018). Empowerment of Health School Unit Officers to Carry Out Acupressure and Self-Suggestion in Overcoming Adolescent Dysmenorrhea. 9(1), 171–180.
- Anggeria, E., et al. (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Deepublish.
- Barus, E. B., & Saragih, N. P. (2021). Efektifitas Relaksasi Teknik Nafas Dalam terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 279–283.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Eduhealth, J., Nursing, P., & Program, S. (2024). Impact of Dysmenorrhea Management Health Education on Adolescent Girls' Knowledge and Attitude About Dysmenorrhea Management. 15(2), 1431–1440. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i02>
- Elsera, C., et al. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. 12(2), 46–51.
- Fajria, L., Ramadani, S., & Saputra, D. (2024). *Pendidikan Kesehatan bagi Penderita Dismenorea*. Penerbit Adab.
- Iryani, D., Pramestigiri, I. A. I., & Pihahay, P. J. (2022). Edukasi Pembuatan Herbal Kunyit Asam untuk Mengatasi Nyeri Haid dan Meningkatkan Imunitas Tubuh bagi Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP N 02 Manokwari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8), 2507–2523.
- Jayanti, R., et al. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79–84.
- Lestari, W., et al. (2025). Self-Efficacy of Adolescent Girls in Dealing Primary Dysmenorrhea. 12(February), 101–105.
- Lutfiandini, C. T., et al. (2020). Pain Self-Management in Adolescent with Dysmenorrhea. 6(2), 66–73.

- Nainggolan, N., et al. (2022). Perilaku Remaja Putri tentang Dismenore di SMP Negeri 3 Singkohor Kecamatan Singkohor Aceh Singkil. *Jurnal Teknologi Kesehatan dan Ilmu Sosial (Tekesos)*, 4(2), 446–453.
- Pawestri, P., et al. (2025). Aplikasi Senam Disminorea untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(8), 3848–3855.
- Saragih, N. P. (2014). *Hubungan Budaya Keselamatan Kerja dan Kinerja Perawat di Ruang Intensive Care Unit di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Pirngadi Medan* (Skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Saragih, N. P., & Sirait, L. L. (2019). Hubungan Komunikasi Ibu–Anak dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (*Menarche*) pada Siswi SMP Palapa Medan 2018. *Public Health Journal*, 6(1).
- Shintya, L. A., et al. (2024). *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas*. Yayasan Kita Menulis.
- Tampubolon, N. M. M., et al. (2025). *Buku Gangguan Kehamilan pada Trimester I*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Tingkat, H., & Remaja, P. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri terhadap Sikap Penanganan Dismenore. 4(1), 160–169.
- Triyulianti, S., et al. (2024). Pelatihan Self Exercise untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 06 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(6).
- ZA, R. N., et al. (2025). Peningkatan Kualitas Hidup Remaja Putri melalui Edukasi Nyeri Haid dan Pelaksanaan Senam Dismenore di MAS Babun Najjah Kota Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bidang Kesehatan*, 7(2), 72–76.