

Pemanfaatan Aplikasi Berbasis *Android* Bagi Remaja Putri Dalam Menghadapi Dismenorea

¹Prita Devy Igiyany, ²Arum Alfitasari, ³Rika Andriani, ⁴Julia Pertiwi, ⁵Arifatun Nisaa
Prodi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo,
Indonesia^{1,2,3,4,5}

e-mail: pritadevyigiyan90@gmail.com^{1*}, arumalfitasari04@gmail.com², riandriani13@gmail.com³
pertiwijulia26@gmail.com⁴, arifaton.nisaa@gmail.com⁵

*Corresponding Author

Submitted: March 7, 2025; Revised: April 21, 2025; Accepted: April 22, 2025; Published: April 23, 2025

ABSTRAK

Menstruasi merupakan kondisi yang selalu dialami oleh remaja putri. Menjelang menstruasi hingga selama menstruasi banyak dari remaja putri yang merasa tidak nyaman hingga dismenorea. Permasalahan dalam kegiatan ini adalah kurangnya informasi mengenai dismenorea, kurangnya pemanfaatan aplikasi android, dan belum adanya pelatihan tentang penggunaan aplikasi android untuk kesehatan terutama dismenorea sehingga solusi yang ditawarkan meliputi meningkatkan pemahaman terkait dismenorea dan memberikan pelatihan tentang penggunaan aplikasi android untuk kesehatan terutama dismenorea. Kegiatan ini bertujuan untuk memanfaatkan aplikasi kesehatan berbasis android, khususnya aplikasi pengingat siklus menstruasi dalam menghadapi dismenorea bagi remaja putri agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini dilakukan dengan mitra berjumlah 410 orang yang merupakan siswi MTS Negeri 1 Boyolali kelas VII dan VIII. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta merencanakan keberlanjutan program. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman mitra dinilai dengan melihat hasil pretest dan posttest yang diisi sebelum dan setelah sosialisasi dengan hasil terdapat peningkatan signifikan dengan rata-rata skor sebesar 26,2 dari 58,18 menjadi 83,34. Antusias mitra dalam mengikuti kegiatan sangat tinggi, hal ini terlihat dari keaktifan mitra saat kegiatan dan mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan. Rencana tindak lanjut yang akan dilakukan berdasarkan hasil kegiatan antara lain dengan mengoptimalkan peran UKS dalam meningkatkan kesehatan reproduksi siswi melalui kerjasama dengan puskesmas setempat.

Kata kunci: *Android, Dismenorea, Remaja*

ABSTRACT

Menstruation is a natural process that all adolescent girls experience. However, many young women feel uncomfortable or experience dysmenorrhea during this time. The main issues surrounding this topic are the lack of information about dysmenorrhea, the underutilization of android applications, and the lack of training on how to use these applications for health purposes, specifically for dysmenorrhea. To address these problems, the proposed solutions include increasing awareness and understanding about dysmenorrhea and providing training on how to use android applications for health, specifically for dysmenorrhea. The goal of this activity is to utilize android-based health applications, such as menstrual cycle reminder apps, to help adolescent girls manage dysmenorrhea and continue with their daily activities. This activity was conducted with 410 students from MTS Negeri 1 Boyolali in grades VII and VIII. The implementation of this activity involves several stages, including socialization, training, technology application, mentoring, evaluation, and planning for program sustainability. The partners' knowledge and understanding were evaluated by comparing pretest and posttest results, which showed an average score increase of 26.2 from 58.18 to 84.34. The students' enthusiasm for participating in the activity was also high, as evidenced by their active participation and application of the knowledge gained. The follow-up plan that will be carried out based on the results of community service includes

optimizing the role of the School Health Unit in improving the reproductive health of students through collaboration with local health centers.

Keywords: Adolescent, Android, Dysmenorrhea



Copyright © 2025 The Author(s)

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

PENDAHULUAN

Menstruasi menjadi salah satu perubahan karakteristik awal pada remaja perempuan (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013). Menjelang menstruasi, hingga selama menstruasi banyak dari wanita yang merasakan ketidaknyaman hingga dismenorea. Dismenorea adalah masalah ginekologi yang berlangsung selama beberapa hari selama menstruasi menjelang menstruasi, hingga selama menstruasi banyak dari wanita yang merasakan ketidaknyaman hingga dismenorea (Zolekha & Barokah, 2023) (Weissman, Hartz, & Hansen, 2004). Kejadian dismenorea di Indonesia tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenorea primer sedangkan 9,36% mengalami dismenorea sekunder. Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%. Dismenorea primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Luh, Dewi, & Runiari, 2019) (Oktoika, Indrawati, & Sudiarti, 2020).

Dismenorea dapat mengganggu aktivitas serta produktivitas dan kualitas hidup remaja secara tidak langsung (Eldestrand, Nieminen, & Grundstrom, 2022). Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yang berkisar pada umur 11- 20 tahun (Rahmawati, 2023). Pada remaja usia sekolah, dismenorea sangat berdampak karena mengganggu aktivitas belajar di sekolah dan memerlukan waktu untuk istirahat (Rasyid, Sujawati, & Biki, 2021). Hal ini juga disampaikan oleh penelitian sebelumnya bahwa penderita dismenorea mengaku tidak hadir ke kantor dan sekolah, dengan presentasi 13-51% pernah absen dan 5-14 sering absen akibat dismenorea (Simbolon, 2020) (Rejeki, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan, dismenorea juga menjadi permasalahan di MTS Negeri 1 Boyolali. Petugas UKS mengaku, sering sekali siswi datang ke Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan keluhan dismenorea dan merasa tidak tahan dengan nyeri yang dialami. Hampir seluruh siswi yang datang ke UKS akibat dismenorea datang pada saat sedang melakukan aktivitas terutama saat upacara dan olahraga. MTS Negeri 1 Boyolali merupakan salah satu sekolah menengah yang berada di wilayah Kecamatan Andong, Boyolali. Meskipun bukan satu-satunya sekolah Tingkat menengah pertama di daerah tersebut, MTS Negeri 1 Boyolali mempunyai jumlah siswa terbanyak dibandingkan dengan sekolah sekitarnya seperti SMP Negeri 1 Andong, SMP Negeri 2 Andong maupun beberapa pondok pesantren sekitarnya. Sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah tingkat menengah pertama yang mempunyai total siswa sebanyak 1040 orang dengan rincian jumlah siswi 625 orang dan 4115 orang siswa. 1040 siswa tersebut terbagi menjadi 33 kelas dengan masing-masing 11 kelas VII, VIII dan IX. Dari hasil wawancara kepada petugas UKS juga menjelaskan meskipun jumlah siswa yang merasakan dismenorea tidak sebanyak saat melakukan aktivitas fisik, namun tidak sedikit juga siswi yang datang ke UKS yang datang saat jam pelajaran akibat dismenorea. Hal ini tentu menjadi kerugian bagi siswi karena melewatkan jam Pelajaran untuk istirahat di UKS. Oleh

karena itu, siswi perlu mendapatkan informasi tentang menstruasi dan dismenorea secara lengkap agar menghadapi permasalahan terkait dismenorea.

Memasuki masyarakat 5.0 yaitu terjadinya dampak pada perubahan difusi teknologi dan penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) yang sangat berkembang pesat. Pemanfaatan teknologi tersebut didukung dengan media sebagai aspek pembelajaran, media pembelajaran interaktif dapat dikemas dalam bentuk aplikasi berbasis mobile android, media tersebut lebih mudah dan praktis karena menggunakan teknologi telepon pintar yang telah beredar luas di masyarakat dan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan perilaku. Banyak sekali aplikasi yang dapat bermanfaat bagi remaja khususnya tentang menstruasi. Pemanfaatan aplikasi ini tentunya dapat memberikan dampak positif bagi siswi terutama dalam menghadapi dismenorea agar aktivitasnya tidak terganggu.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang dismenorea dan memanfaatkan aplikasi berbasis android "*My Calendar*" untuk menghadapi dismenorea pada remaja putri. Prioritas masalah yang ditemukan pada mitra antara lain kurangnya informasi tentang dismenorea, kurangnya pemanfaatan aplikasi android untuk kesehatan, dan belum adanya pelatihan penggunaan aplikasi untuk kesehatan terutama dismenorea. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terkait dismenorea dan memberikan pelatihan tentang penggunaan aplikasi android untuk menghadapi dismenorea.

METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan pada bulan Februari – Maret 2025 dengan mitra yang merupakan siswi SMP kelas VII dan VIII MTS N 1 Boyolali dengan jumlah 410 siswi. Lokasi sekolah tersebut yaitu Magersari Lor, Mojo, Kec. Andong, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Adapun pemilihan target berdasarkan usia siswi yang termasuk usia remaja serta baru dalam menghadapi menstruasi dan dismenorea. Tahapan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut.

1. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan untuk mengenalkan mitra tentang menstruasi dan dismenorea serta cara mengatasi permasalahan yang timbul akibat dismenorea. Kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif. Partisipasi mitra sangat dibutuhkan dalam tahap ini, karena dengan aktifnya mitra dalam kegiatan diskusi interaktif maka keberhasilan program dapat meningkat.

2. Pelatihan

Tahap selanjutnya dilakukan setelah mitra memahami tentang menstruasi dan dismenorea. Pelatihan diberikan melalui metode demonstrasi dan praktikum menggunakan aplikasi berbasis android. Pada tahap ini, mitra dikenalkan dengan aplikasi "*My Calendar*" mulai dari manfaat dan cara penggunaannya.

3. Penerapan Teknologi

Adapun penerapan teknologi yang dilakukan adalah adanya pemanfaatan aplikasi "*My Calendar*" oleh siswi untuk memperkirakan datangnya siklus menstruasi dan menghadapi dismenorea.

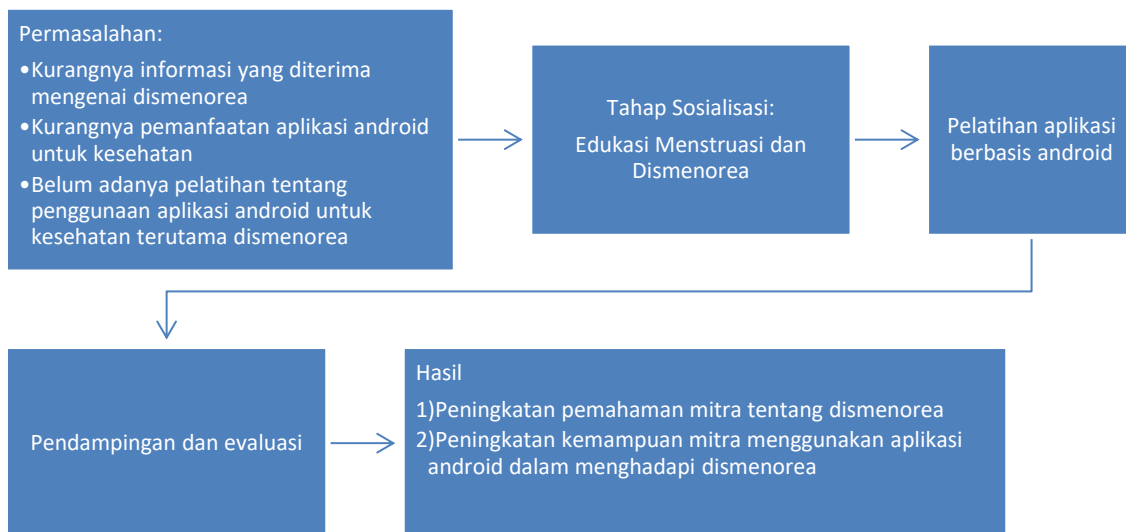
4. Pendampingan dan Evaluasi

Kegiatan pendampingan dilakukan untuk memastikan mitra dapat memahami dan mengaplikasikan skill yang diperoleh dari kegiatan pengabdian dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk evaluasi yang dilakukan untuk mengukur keberhasilan adalah dengan melakukan postest setelah kegiatan dilakukan dan menilai kemampuan mitra dalam menggunakan aplikasi. Postest

berisi 10 pertanyaan mengenai dismenorea antara lain siklus menstruasi gejala dismenorea, penanganan nyeri, makanan yang dapat dikonsumsi, posisi yang dapat mengurangi nyeri dismenorea, dan tanda-tanda harus mencari pertolongan medis saat menstruasi.

5. Keberlanjutan Program

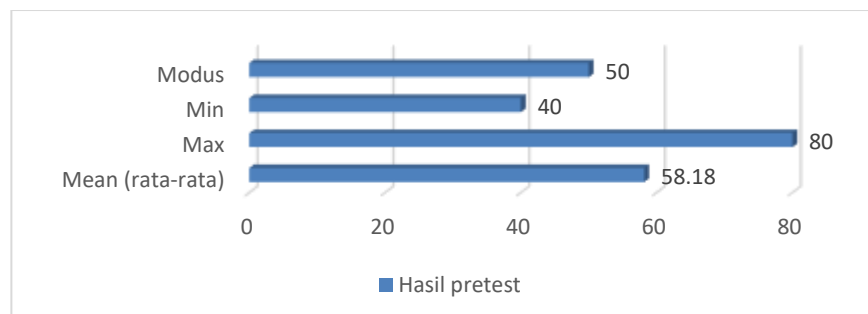
Setelah kegiatan pengabdian selesai, IPTEKS yang diberikan kepada mitra diharapkan akan tetap berlanjut. Keberlanjutan program dilakukan dengan koordinasi antara mitra dengan pengurus UKS untuk dapat memberikan pelayanan yang dibutuhkan saat siswi mengalami dismenorea dan memberikan edukasi terkait menstruasi kepada siswi terutama siswi yang baru mengalaminya.



Gambar 1. Alur Solusi Permasalahan

HASIL DAN PEMBAHASAN

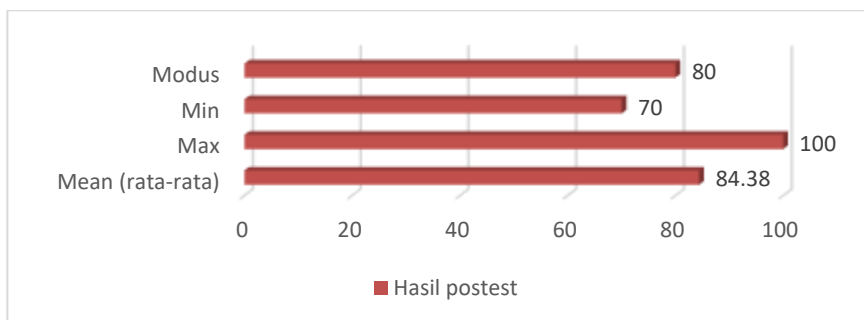
Sebelum penyampaian materi peserta diminta untuk menjawab soal *pretest* yang sudah disediakan menggunakan *google form*. Adapun pertanyaan yang diajukan berisi tentang lain siklus menstruasi, gejala dismenorea, penanganan nyeri, makanan yang dapat dikonsumsi, posisi yang dapat mengurangi nyeri dismenorea, dan tanda-tanda harus mencari pertolongan medis saat menstruasi. Berikut hasil *pretest* yang dilakukan.



Gambar 2. Hasil Pretest

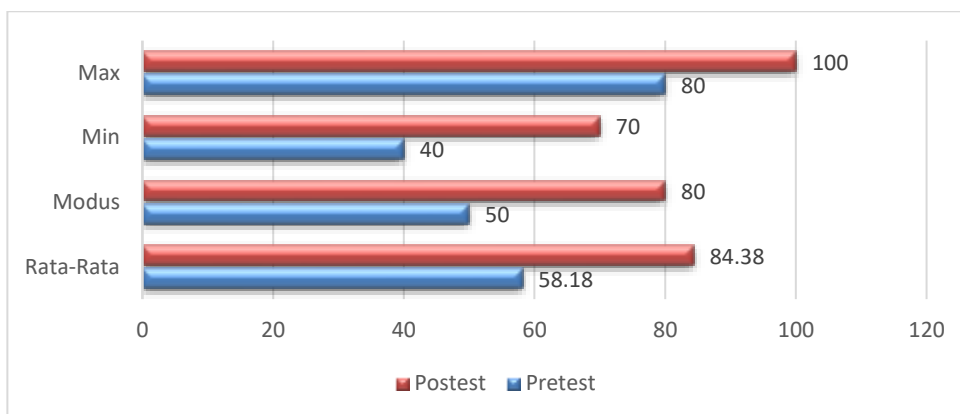
Hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata 58,18 dan nilai minimal 40 yang berarti sebagian besar siswi belum memiliki pengetahuan yang baik dan benar tentang menstruasi dan

dismenorea. Setelah selesai kegiatan, peserta kegiatan diminta untuk mengisi link berisi pertanyaan posttest dengan hasil yang dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3. Hasil Posttest

Dari gambar 3, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata posttest peserta adalah 84,34. Nilai minimal dan maksimal yaitu 70 dan 100, dengan modus 80. Adapun hasil perbandingan pretest dan posttest dapat dilihat dalam gambar berikut.



Gambar 4. Perbandingan *Pretest -Posttest*

Dari perbandingan hasil pretest dan posttest yang disampaikan pada gambar 4, dapat dikatakan kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswi yang dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata *posttest* menjadi 84,38. Selain itu nilai minimal dan maksimal *posttest* juga mengalami peningkatan. Nilai minimal yang semula 40, meningkat menjadi 80 dan nilai maksimal yang semula 70 pada *pretest*, meningkat menjadi 100 saat *posttest*. Berdasarkan hasil uji statistik nilai *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan ($p\ value < 0,05$) dibandingkan dengan nilai *pretest*. Peningkatan hasil posttest terjadi karena lancarnya kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang diberikan oleh tim. Pemberian materi yang disampaikan oleh narasumber disimak dan diterima dengan baik oleh peserta.





Gambar 5. Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian ini adalah tentang menstruasi dan dismenoreia serta pemanfaatan aplikasi berbasis android *“My Calendar”* bagi remaja putri dalam menghadapi dismenoreia. Seperti yang ditampilkan pada gambar 5, pemaparan materi dilakukan secara interaktif dan menggunakan gambar serta tampilan yang menarik agar siswa lebih tertarik mengikuti jalannya kegiatan sehingga tujuan dapat tercapai.



Gambar 6. Antusiasme Peserta

Gambar 6 menunjukkan antusiasme peserta yang sangat tinggi. Hal ini terlihat pada sesi diskusi banyak yang bertanya terkait menstruasi dan keluhan dismenoreia yang pernah dialami. Setelah sesi sosialisasi, peserta dipandu untuk *mendownload* aplikasi *My Calendar* pada *playstore*. Peserta ikut mempraktikkan beberapa fitur yang ada di dalam aplikasi *My Calendar* dan dipandu untuk menggunakan aplikasi tersebut mulai dari mengisi lamanya menstruasi, siklus menstruasi serta gejala yang muncul saat sebelum dan sedang menstruasi. Pada sesi ini siswi juga sangat antusias untuk mengetahui cara penggunaan aplikasi *“My Calendar”*. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta saat kegiatan dan bertanya mengenai fitur-fitur dari aplikasi tersebut.



Gambar 7 . Sesi diskusi dan *sharing*

Setelah kegiatan pelatihan, tim juga memberikan kesempatan bagi para peserta untuk *sharing* pengalaman pribadi terkait menstruasi pertama kali dan dismenoreia. Gambar 7

menunjukkan beberapa peserta yang ikut sharing pengalamannya dan tim juga memberikan tanggapan tentang pengalaman tersebut.



Gambar 8. Foto Bersama di akhir kegiatan

Diakhir kegiatan, tim dan peserta kegiatan berfoto bersama sebagai bentuk dokumentasi (Gambar 9). Dilihat dari analisis hasil pretest dan posttest, dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berhasil dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan pemahaman siswi tentang menstruasi dan dismenorea agar dapat menangani dismenorea dengan baik. Pemberian pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik seseorang dalam waktu yang relatif singkat (Yuliyanti & Lestari, 2023). Pengetahuan dan pemahaman tentang menstruasi dan dismenorea yang baik dapat memudahkan siswi melakukan penanganan saat mengalami dismenorea. Penanganan yang baik dapat mengatasi dismenorea yang dialami sehingga Tingkat produktivitas siswi sebagai pelajar di sekolah tidak akan terganggu sehingga dapat mengikuti kegiatan di sekolah (Hitipeuw & Achmad, 2022). Adapun manfaat yang dapat dirasakan oleh mitra antara lain mengetahui lebih banyak tentang menstruasi dan dismenorea serta dapat menggunakan aplikasi android “*My Calendar*” dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi menstruasi dan dismenorea.

Pemanfaatan aplikasi *android* dapat terjadi sesuai teori yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi suatu tindakan, yang dapat diwujudkan dalam lingkungan fisik, tersedianya fasilitas dan sarana prasarana dalam hal ini aplikasi *android* (Puspitasari, 2020).

Pihak sekolah mitra juga mendukung adanya kegiatan ini dan berharap adanya keberlangsungan manfaat bagi mitra. Bentuk dukungan terlihat dari komitmen mereka dalam berkoordinasi dengan UKS dan berharap UKS juga dapat bekerja sama dengan Puskesmas setempat untuk terus memberikan edukasi kepada siswi terkait kesehatan reproduksi.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dikatakan berhasil. Hal tersebut dilihat dari hasil pretest dan posttest yang mengalami peningkatan signifikan (p -value < 0,05) dari rata-rata 50,18 menjadi 84,38. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswi tentang dismenorea dan pencegahannya. Mitra juga menunjukkan antusiasme yang tinggi yang dapat dilihat dari diskusi interaktif yang berlangsung saat kegiatan dan minat untuk menggunakan aplikasi yang dipraktikkan. Adapun rekomendasi yang dapat dilakukan pihak sekolah adalah dengan berkoordinasi dengan puskesmas setempat

untuk dapat meningkatkan peran UKS terutama dalam hal kesehatan reproduksi, khususnya menstruasi pada siswi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Veteran Bangun Nusantara, Prodi D3 Rekam Medis dan Informai Kesehatan, MTS Negeri 1 Boyolali sebagai mitra yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini dan seluruh pihak yang terlibat dalam prosesnya.

DAFTAR REFERENSI

- Eldestrand, E., Nieminen, K., & Grundstrom, H. (2022). Supporting young women with menstrual pain – Experiences of midwives working at youth clinics. *Sexual and Reproductive Healthcare*.
- Hitipeuw, A., & Achmad, I. (2022). Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 162-168.
- Luh, N., Dewi, Y., & Runiari, N. (2019). Derajat Dismenorea dengan upaya penanganan pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Perawatan*.
- Ningsih, R., Setyowati, S., & Rahmah, H. (2013). Efektivitas Paket Pereda Nyeri Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Oktoika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. (2020). Hubungan IMT dengan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*.
- Puspitasari, N. A. (2020). Pengaruh Kalender Penanda Menstruasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Perilaku Wanita Usia Subur dalam Menandai Tanggal Hari Pertama Haid Terakhir. *Jurnal Sains dan Kesehatan*.
- Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenorea serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuhan Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*, 17-21.
- Rasyid, P. S., Sujawati, S., & Biki, Y. (2021). Terapi Air Putih untuk Dismenorea Primer. *Journal Midwifery*, 98-107.
- Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stress dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Jurnal Kebidanan*.
- Simbolon, L. C. (2020). Hubungan nyeri haid dengan aktivitas belajar mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Weissman, A., Hartz, A., & Hansen, M. &. (2004). The Natural History of Primary Dysmenorrhea; A Longitudinal Study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 345-352.
- Yuliyanti, R., & Lestari, F. S. (2023). Pengembangan Media Dismenorybook (Dismenorea Diary Book) Mengenai Pencegahan Dismenorea Pada Remaja Putri Kabupaten Subang. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*.
- Zolekhah, D., & Barokah, L. (2023). Karakteristik Kejadian Nyeri Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *PREPORTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16309-16316.