

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM INSIDENTIL**



**EDUKASI MENGATASI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI
MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DAN SENAM DISMENOREA
DI POSYANDU PUCUK REBUNG RW 11 KEL. PERHENTIAN
MARPOYAN KEC. MARPOYAN DAMAI PEKANBARU TAHUN 2021**

Oleh:

- | | | | |
|----|---------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1. | Kiki Megasari, SKM, M. Kes | NIDN. 1012077903 | (Ketua) |
| 2. | Risa Pitriani, SST, M.Kes | NIDN. 1016098701 | (Anggota 1) |
| 3. | Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb | NIDN. 1027028501 | (Anggota 2) |
| 4. | Nelly Karlinah, SST, M.Keb | NIDN. 0120108702 | (Anggota 3) |
| 5. | Eka Maya Saputri, SST, M.Kes | NIDN. 1004098801 | (Anggota 4) |
| 6. | Miratu Megasari, SST, M.Kes | NIDN. 1008058601 | (Anggota 5) |
| 7. | Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes | NIDN. 1004078001 | (Anggota 6) |

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKes HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Edukasi Mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung RW 11 Kel. Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru Tahun 2021.
2. Bidang Keiluan : Kebidanan
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Kiki Megasari, SKM, M.Kes
 - b. NIDN : 1012077903
 - c. Pangkat/Golongan : Penata Tk.I/III.c
 - d. Jabatan Fungsional : Lektor
 - e. Sedang Melakukan pengabdian ; Tidak
 - f. Program Studi : Kebidanan
 - g. Bidang Keahlian : Kebidanan/Promosi Kesehatan
 - h. Alamat Kantor : Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru
 - i. Alamat Rumah : Jl. HM. Nur NO. A-12 Kapau Sari - Pekanbaru
 - j. No Hp : 081276574723
 - k. Email : kiky@htp.ac.id
4. Anggota Tim Pengusul (anggota 5 orang)
 - a. Nama Anggota I : Risa Pitriani, SST, M.Kes
 - b. Nama Anggota II : Miratu Megasari, SST, M.Kes
 - c. Nama Anggota III : Eka Maya Saputri, SST, M.Kes
 - d. Nama Anggota IV : Nelly Karlinah, SST, M.Keb
 - e. Nama Anggota V : Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb
 - f. Nama Anggota VI : Yulrina Ardhianti, SKM, M.Kes
5. Jangka Waktu Kegiatan : 1 bulan
6. Bentuk Kegiatan : Pemberdayaan Masyarakat
7. Lokasi Kegiatan : Posyandu Pucuk Rebung

Pekanbaru, 09 Desember 2021

Mengetahui
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
No. Reg. 10306114265

Ketua Tim Penyusul


(Kiki Megasari, SKM, M.Kes)
NIDN. 1012077903

Menyetujui,
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat


(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)
No. Reg. 10306113204

RINGKASAN

Hampir semua perempuan mengalami nyeri pada saat haid, nyeri haid yang dialami biasanya terbatas pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat pula menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki. Rasa nyeri tersebut dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan. Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid atau dismenore ini digunakan apabila nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari.

Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Salah satu upaya sehat mengatasi nyeri haid adalah dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang nyeri haid dan senam Dismenorhea, selain dapat mengurangi nyeri haid juga dapat membugarkan tubuh.

Hasil dari kegiatan ini adalah mahasiswa mengetahui dan memahami bahwa nyeri haid yang sifatnya fisiologis dapat diatasi dengan tidak wajib meminum obat. Banyak upaya untuk mengurangi nyeri haid, salah satu upayanya adalah dengan cara melaksanakan senam Dismenorhea. Para peserta penyuluhan kesehatan telah meyakini bahwa untuk mengatasi nyeri haid lebih baik dengan melakukan senam dismenorhea daripada meminum obat atau jamu yang tidak jelas kandungannya.

Keyword : Nyeri Haid, Senam Dismenorhea

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan karunia yang telah di berikan-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul “Edukasi mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung RW 11 Kel. Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru tahun 2021”. Laporan ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru.
2. Agus Alamsyah, SKM, M.Kes selaku Kepala P3M STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang telah memfasilitasi kami dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini nantinya.
3. Miratu Megasari, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang memotivasi penulis untuk melaksanakan pembuatan laporan pengabdian masyarakat ini.
4. Juli Selvi Yanti, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang memotivasi penulis.
5. Ibu Kader Posyandu Pucuk Rebung yang telah mendukung dan memfasilitasi sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan ini.
6. Para remaja putri yang telah berkunjung ke Posyandu Pucuk Rebung yang bersedia hadir dan mengikuti kegiatan Pengabdian Masyarakat untuk menambah edukasi dalam mengatasi dismenorhea.
7. Rekan sejawat yang selalu memotivasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Penulis menyadari bahwa laporan pengabdian kepada masyarakat ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca untuk penyempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pekanbaru, 09 Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Pengesahan	ii
Ringkasan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran.....	viii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tinjauan Kegiatan	4
D. Manfaat Kegiatan.....	4
 BAB II. SOLUSI PERMASALAHAN	
A. Kerangka Pemecahan Masalah	5
B. Solusi Permasalahan.....	6
 BAB III. METODE PELAKSANAAN	
A. Tahap Persiapan	7
B. Tahap Pelaksanaan	8
C. Tahap Evaluasi	9
 BAB IV. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	
A. Hasil	10
B. Luaran Yang Dicapai.....	11
 BAB V. RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA	
Rencana Tahapan Berikutnya.....	13
 BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	14
B. Saran.....	14

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Tahap Evaluasi Kegiatan	11
---------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar.1 Kerangka Pemecahan Masalah.....	5
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. : Riwayat Hidup Ketua Pengabdian Masyarakat
- Lampiran 2. : Susunan Organisasi Tim Pengabdian Masyarakat dan Pembagian Tugas
- Lampiran 3. : Berita Acara Penyuluhan Kesehatan
- Lampiran 4. : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 5. : Penggunaan Anggaran

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah (Dewi, N. S, 2012). Dismenorea dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul atau alat kandungan dan organ lainnya, sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologi di organ genitalia. Derajat dismenorea atau nyeri menstruasi ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Irianto, K. 2015). Hampir semua perempuan mengalami nyeri pada saat haid, nyeri haid yang dialami biasanya terbatas pada bagian perut bagian bawah, tetapi dapat pula menyebar ke bagian pinggang, paha atau kaki. Rasa nyeri tersebut dapat disertai dengan mual, muntah, diare, sakit kepala, sembelit, sering kencing bahkan pingsan. Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid atau dismenore ini digunakan apabila nyeri haid demikian hebatnya sehingga memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari (Sukarni K, I & Wahyu, P. 2013).

Nyeri saat menstruasi umumnya terjadi pada remaja putri usia 12 sampai 25 tahun. Rasa nyeri mulai dirasakan 24 jam saat menstruasi dan bisa bertahan 49 – 72 jam. Namun, ada juga wanita yang mengalami nyeri mulai dari awal hingga hari terakhir menstruasi, yaitu sekitar 5 sampai 6 hari (Oktobriariani, 2015).

Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi mempunyai lebih banyak hari libur dan prestasinya kurang begitu baik di sekolah

dibandingkan remaja yang tidak terkena dismenore. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka dapat menyebabkan patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Anurogo dan Wulandari, 2011). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011). Persentase dismenorea diseluruh dunia lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8 - 89,5% dengan tingkat prevelensi yang lebih tinggi dilaporkan pada tingkat remaja. Dari remaja yang mengeluh nyeri, nyeri berat 12%, nyeri sedang 37%, dan nyeri ringan 49% (Lidya dan Retnoningrum,2013).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Dari studi longitudinal di Swedia melaporkan dismenore terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun (Anurogo & Wulandari, 2011). Sinha, Srivastava, Sachan dan Singh (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi dismenore pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Sementara angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut buku dari Proverawati dan Misaroh (2009) angka kejadian dismenore pada tahun 2008 sebesar 64,25%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Noranita (2016) yang dilakukan pada siswi kelas VII (rentang usia 12-13 tahun) di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta didapatkan prevalensi dismenore 81%. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada dismenore primer dengan persentase 90% pada dismenore primer dan 15% pada dismenore sekunder (Dewi, 2012). Sedangkan angka kejadian dismenore di Riau pernah diteliti oleh Putri (2012) pada remaja putri (rentang usia 15-16 tahun) di Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir didapatkan prevalensi dismenore sebesar 95,7%.

Sejauh ini, tidak ada metode pengobatan khusus untuk dismenore, dan tanggapan individu terhadap berbagai metode pengobatan dismenore termasuk obat-obatan, akupunktur, stimulasi listrik pada kulit, pembedahan, dan resep untuk berbagai vitamin dan mineral. Metode lain yang disarankan adalah metode non medis yaitu olah raga. Latihan fisik dapat membantu aliran balik vena melalui kontraksi otot, yang menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin dan zat lainnya, sehingga mengurangi risiko dismenore (Oktamulyanisa, 2021).

Studi pendahuluan telah dilakukan dengan wawancara singkat terhadap remaja putri yang berada di wilayah RW 11 Kelurahan Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai yang merupakan salah satu wilayah yang perlu mendapatkan perhatian edukasi tentang kesehatan salah satunya tentang cara mengatasi dismenorea. Berdasarkan hasil studi kasus, hanya Sebagian kecil remaja putri mengetahui tentang nyeri pada saat haid yang disebut dengan dismenore dan mayoritas diantaranya tidak mengetahui nyeri pada saat haid yang disebut dengan dismenore, mereka tidak mengetahui gejala dan cara penanganannya. Mereka paling sering menangani nyeri haid dengan cara di diamkan saja atau mengkonsumsi obat pereda rasa nyeri, dan juga meminum obat herbal atau jamu yang dipercaya meringankan nyeri tanpa tahu efek samping dari obat herbal tersebut yang dapat menimbulkan rasa ketergantungan terhadap obat. Oleh karena itu, masih banyaknya remaja putri yang belum mengetahui bagaimana cara mengatasi Dismenore agar tidak mengganggu aktivitas sehari hari maka perlu rasanya dilakukan peningkatan edukasi mengatasi Dismenore pada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan dan senam Dismenore di Posyandu Pucuk Rebung RW 11 Kel. Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru Tahun 2021.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

1. Masih adanya remaja putri yang tidak mengetahui tentang Dismenorea.

2. Masih adanya remaja putri yang selalu meminum obat penghilang rasa nyeri haid dan meminum jamu jamu yang diragukan manfaat kesehatannya untuk meredakan Dismenore yang dirasakannya dan tidak terdaftar di BPOM
3. Masih adanya remaja putri yang tidak mengetahui cara mengatasi dismenore dengan metode non farmakologi.

C. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para remaja putri dapat mengetahui dan memahami cara mengatasi dismenorea.

2. Tujuan Khusus

- a. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan remaja putri dapat mengetahui tentang Dismenore.
- b. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan remaja putri tidak lagi ketergantungan dengan obat penghilang rasa nyeri haid dan tidak lagi mengkonsumsi jamu yang tidak terdaftar di BPOM untuk mengatasi nyeri haid atau Dismenore.
- c. Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan remaja putri dapat mengetahui tentang cara mengatasi Dismnorea dengan berbagai cara.

D. Manfaat Kegiatan

1. Dapat lebih meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang Dismenore.
2. Dapat memberikan alternatif pengobatan secara Non Farmakoligi untuk mengatasi Dismenorea pada remaja putri.

B. Solusi Permasalahan

Adapun solusi permasalahan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (Dismenore) yaitu :

1. Masih ada remaja putri yang belum mengetahui tentang penyebab dismenorea sehingga nyeri yang dirasakannya saat haid dianggap merupakan sesuatu yang sangat membahayakan dan mereka merasa perlu meminum obat-obatan setiap haid.

Solusi Permasalahan: Perlu dilakukan Komunikasi, Informasi dan Edukasi kepada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan tentang penyebab nyeri haid.

Manfaat Kegiatan: Komunikasi, Informasi dan Edukasi yang diberikan tersebut perlu dilakukan agar hal yang tidak diketahui oleh para remaja putri tentang penyebab dismenorea dapat diketahuinya dengan baik dan dengan harapan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman para remaja putri tersebut tersebut.

2. Masih ada remaja putri yang mengkonsumsi jamu-jamuan yang tidak ber BPOM yang dipercayainya dapat meredakan nyeri haid.

Solusi : Melakukan Komunikasi, Informasi dan Edukasi terhadap remaja putri tentang bahaya meminum jamu-jamuan yang kandungannya tidak jelas dan belum ada izin BPOM sehingga dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan remaja.

Manfaat : Agar terjadi perubahan perilaku pada remaja putri sehingga tidak meminum jamu sembarangan lagi saat nyeri haid atau dismenorea dirasakan. Dapat dilakukan metode lain yang lebih baik yang tentunya tidak membahayakan kesehatan remaja putri.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk melaksanakan Komunikasi, Informasi dan Edukasi/penyuluhan kesehatan tentang mengatasi dismenorea melalui penyuluhan kesehatan dan senam dismenorea adalah sebagai berikut:

1. Melaksanakan pendataan dan menggali informasi dari RT dan RW setempat serta para kader Posyandu Pucuk Rebung di RT 01 RW 11 Kelurahan Perhentian Marpoyan Kec, Marpoyan Damai Pekanbaru tentang jumlah remaja yang ada di wilayah tersebut dan keluhan remaja yang biasa dialaminya.
2. Memohon bantuan kepada kader setempat untuk dapat memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat dengan memohon izin menggunakan ruangan Posyandu Pucuk Rebung Kel. Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru dan memohon kepada kader untuk dapat menghimbau seluruh remaja putri di wilayah tersebut untuk dapat hadir dalam kegiatan penyuluhan Kesehatan di Posyandu tersebut dengan jadwal disesuaikan dengan kesepakatan oleh para kader dan para remaja putri yang akan menghadiri kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.
3. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat membuat undangan kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang “Edukasi mengatasi Dismenorea pada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan dan senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung RW 11 Kel. Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai” untuk para remaja putri dan kader sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.
4. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyusun materi KIE/Penyuluhan Kesehatan tentang “Edukasi mengatasi Dismenorea pada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan dan senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung” dengan mempersiapkan leaflet/brosur menarik

agar para remaja putri nantinya tertarik untuk membacanya, dengan harapan remaja putri tersebut semakin mengetahui dan memahami apa yang telah disampaikan dan mau merubah perilaku keshetannya menjadi lebih baik.

5. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mempersiapkan beberapa buah pertanyaan baik untuk remaja putri atau untuk para kader serta hadiah dorprisenya dengan harapan mereka dapat semangat untuk menjawab pertanyaan dengan baik dan benar serta selalu mengingat dan selalu melakukan hal positif dari pertanyaan yang diajukan tim pelaksana kegiatan kepada para remaja putri ataupun kepada kader.
6. Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mempersiapkan perlengkapan untuk dibawa saat pelaksanaan penyuluhan, diantaranya: pengeras suara, snack untuk remaja putri dan kader, hadiah dorprize bagi remaja putri dan kader yang dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar, cenderamata untuk para kader dan bu RW.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah : Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat datang lebih awal ke Posyandu Pucuk Rebung untuk mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan saat penyuluhan Kesehatan. Setelah para kader dan para remaja putri datang, tim pelaksana meminta remaja putri dan kader untuk dapat mengisi daftar hadir sebagai bukti hadir pada format kehadiran yang telah dipersiapkan dan memberi snack dan leaflet serta cenderamata bagi para remaja putri dan kader yang telah hadir dan mempersilahkan mereka untuk segera memasuki ruangan Posyandu. Kegiatan penyuluhan Kesehatan dilaksanakan pada pukul 16.00 WIB, dan pada pukul tersebut remaja putri dan para kader dirasa sudah hadir semua di Posyandu Pucuk Rebung maka kegiatan selanjutnya adalah pembukaan kegiatan yang dilaksanakan oleh ketua tim, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang “Edukasi mengatasi Dismenorea pada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan dan senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung”, diskusi, tanya jawab, pemberian hadiah kepada remaja putri atau kader yang dapat menjawab pertanyaan dengan

baik dan benar, penyerahan cenderamata untuk para kader, penutup dan berfoto Bersama.

C. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada mitra. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah sebagai berikut :

No	Jenis Evaluasi	Indikator
1	Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan tentang “Edukasi mengatasi Dismenorea pada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan dan senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung”	Dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan, peserta penyuluhan aktif dalam bertanya, menjawab pertanyaan dan berdiskusi serta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar.
2	Penerapan perilaku hidup sehat dengan tidak mengkonsumsi sembarangan obat obatan dan jamu jamuan jika mengalami Dismenorea dan menerapkan senam dismenorea dala upaya mengatasi nyeri dismenorea.	Setelah dilakukannya penyuluhan kesehatan, Peserta penyuluhan kesehatan mau merubah perilaku untuk tidak meminum obat obatan dan jamu jamuan yang tidak jelas manfaatnya apabila mengalami nyeri haid, Dan mau melakukan senam dismenorea sebagai salah satu upaya mengatasi dismenorea.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 09 Desember 2021 pukul 16.00 WIB – 18.00 WIB di Posyandu Pucuk Rebung Kel. Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru dengan dihadiri oleh 15 orang remaja putri yang berkunjung ke Posyandu tersebut dan 8 orang kader posyandu sebagai peserta penyuluhan Kesehatan dan diberikan edukasi tentang “Edukasi mengatasi Dismenorea pada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan dan senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung” dengan metode penyuluhan Kesehatan ceramah dan tanya jawab serta diskusi. Yang memberikan materi penyuluhan Kesehatan adalah ketua tim pelaksana dengan memaparkan materi tentang: Pengertian nyeri Haid atau Dismenorea; Penyebab terjadinya dismenorea; Tanda dan gejala dismenorea; Penanganan dan pencegahan dismenorhea; Senam Dismenorhea. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan ini, para remaja putri cukup berantusias dalam mendengarkan, berdiskusi dan menanyakan hal yang berkaitan dengan materi karena materi yang dibawakan oleh tim pelaksana diselingi juga dengan berbagai candaan dan berbagai materi yang lain yang berkaitan dengan kebutuhan remaja putri oleh tim lainnya. Disamping itu juga, para peserta penyuluhan sangat bersemangat mendengarkan materi yang disampaikan karena mereka sadar bahwa ternyata nyeri haid dismenorea dapat diatasi bukan harus meminum obat, tetapi bisa diatasi dengan berbagai cara diantaranya adalah dengan melakukan senam dismenorhea. Dengan disediakan *dorprize* bagi-ibu peserta penyuluhan yang dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan benar maka menambah semangat peserta penyuluhan untuk mendengar, memahami dan mau melakukan anjuran Kesehatan yang terkait dengan upaya mengatasi dismenorea. Dalam pelaksanaan penyuluhan Kesehatan dilakukan 3 sesi kegiatan. Sesi pertama adalah sesi pemaparan materi, sesi

ke-2 adalah sesi diskusi, sesi yang ke -3 adalah sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan tahap evaluasi perilaku para peserta penyuluhan. Setelah dilaksanakannya penyuluhan Kesehatan maka didapatkan hasil bahwa:

1. Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami bahwa nyeri haid ada yang berbahaya dan ada yang sifatnya fisiologis.
2. Mereka telah mengetahui dan memahami bahwa nyeri haid yang sifatnya fisiologis dapat diatasi dengan tidak wajib meminum obat. Banyak upaya untuk mengurangi nyeri haid, salah satu upayanya adalah dengan cara melaksanakan senam hamil.
3. Peserta penyuluhan telah mengerti dan memahami apa saja manfaat senam dismenorhea dan bagaiman cara melakukannya.
4. Peserta penyuluhan telah mengerti dan memahami bahwa jika sering meminum obat penghilang rasa nyeri setiap mengalami nyeri haid atau sering meminum jamu yang tidak jelas kandungannya dan tidak terdaftar pada BPOM maka dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan.
5. Para peserta penyuluhan kesehatan mmengerti, memahami dan menyadari bahwa melakukan senam dismenorhea bukan hanya saja dapat mengatasi nyeri haid, tetapi juga dapat membugarkan kesehatan dan melenturkan otot tubuh yang kaku serta dapat merilekskan tubuh.
6. Para peserta penyuluhan kesehatan telah meyakini bahwa untuk mengatasi nyeri haid lebih baik dengan melakukan senam dismenorhea daripada memimun obat atau jamu yang tidak jelas kandungannya.

B. Luaran Yang Dicapai

Dengan telah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan kepada para remaja putri yang mengalami nyeri haid di Posyandu Pucuk Rebung maka para peserta penyuluhan kesehatan tersebut telah melakukan senam Dismenorhea dalam upaya mengurangi rasa nyeri haid dan merka tidak lagi meminum obat penghilang rasa nyeri serta jamu jamuan yang tidak jelas kandungannya, karena mereka telah benar-benar menyadari bahwa manfaat

senam nyeri haid cukup baik untuk tubuh mereka. Hal ini terlihat saat dilakukan evaluasi 1 bulan setelah dilaksanakannya penyuluhan kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid. Disamping itu juga mereka juga telah memperhatikan pola asupan nutrisi mereka atas anjuran yang telah disampaikan saat penyuluhan kesehatan dilaksanakan. Ketika penulis mengunjungi beberapa rumah peserta penyuluhan kesehatan, remaja putri yang kami tanyakan tersebut mengaku bahwa saat dia haid bulan Januari ini memang merasakan nyeri haid yang cukup mengganggu. Dia melakukan senam dismenorhea yang telah penulis anjurkan. Saat diminta remaja putri tersebut melakukan Gerakan senam yang telah dianjurkan, remaja putri tersebut dapat melakukannya dengan baik dan remaja putri tersebut memang merasakan manfaatnya pada tubuhnya. Remaja putri tersebut juga mengatakan bahwa senam dismenorhea yang telah dia dapat dari penulis juga diajarkannya pada sepupunya yang juga mengalami nyeri ketika haid. Dengan demikian ilmu yang dia peroleh dapat bermanfaat oleh keluarga dan masyarakat nantinya.

BAB V

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahap berikutnya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang bagaimana cara mengatasi nyeri haid yang lebih sehat dan juga merubah perilaku remaja putri semakin lebih sehat dalam mengatasi nyeri haid nya maka perlu dilakukan penyuluhan kesehatan secara rutin kepada remaja putri. Penyuluhan Kesehatan tersebut dapat dilakukan di Posyandu-Posyandu atau di sekolah-sekolah agar pengetahuan tentang bagaimana cara mengetahui nyeri haid ini dapat diketahui oleh semua remaja putri dan diharapkan mereka semua dapat merubah perilaku tidak sehat mereka dalam mengatasi nyeri haid. Hal ini dilakukan karena perubahan perilaku seseorang atau perubahan perilaku masyarakat tidak dapat berubah secara cepat, perlu pengulangan penyuluhan Kesehatan tahap selanjutnya dan evaluasi untuk mengetahui sejauh apa perubahan perilaku akan dapat terjadi dan agar dapat diketahui kendala apa yang terjadi dalam melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan ini. Dengan demikian diharapkan remaja pitri dapat lebih sehat dalam mengatasi nyeri haidnya.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Para peserta penyuluhan kesehatan telah mengerti dan memahami bahwa nyeri haid ada yang berbahaya dan ada yang sifatnya fisiologis.
2. Mereka telah mengetahui dan memahami bahwa nyeri haid yang sifatnya fisiologis dapat diatasi dengan tidak wajib meminum obat. Banyak upaya untuk mengurangi nyeri haid, salah satu upayanya adalah dengan cara melaksanakan senam hamil.
3. Peserta penyuluhan telah mengerti dan memahami apa saja manfaat senam dismenorhea dan bagaimana cara melakukannya.
4. Peserta penyuluhan telah mengerti dan memahami bahwa jika sering meminum obat penghilang rasa nyeri setiap mengalami nyeri haid atau sering meminum jamu yang tidak jelas kandungannya dan tidak terdaftar pada BPOM maka dikhawatirkan dapat mengganggu kesehatan.
5. Para peserta penyuluhan kesehatan mmengerti, memahami dan menyadari bahwa melakukan senam dismenorhea bukan hanya saja dapat mengatasi nyeri haid, tetapi juga dapat membugarkan kesehatan dan melenturkan otot tubuh yang kaku serta dapat merilekskan tubuh.
6. Para peserta penyuluhan kesehatan telah meyakini bahwa untuk mengatasi nyeri haid lebih baik dengan melakukan senam dismenorhea daripada memimun obat atau jamu yang tidak jelas kandungannya.

B. Saran

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, maka selanjutnya perlu :

1. Melakukan kegiatan serupa pada tempat yang berbeda, seperti di Posyandu lainnya, di sekolah sekolah atau di kampus.
2. Perlu adanya Kerjasama yang baik antara pihak sekolah dan tenaga Kesehatan untuk merumuskan metode penyuluhan Kesehatan yang baik bagi remaja putri sehingga dapat dengan baik diterima oleh remaja putri pesan Kesehatan yang disampaikan.
3. Perlu adanya materi pembelajaran di sekolah tentang bagaimana mengatasi nyeri haid agar remaja putri mengetahuainya.
4. Perlu ditingkatkan keaktifan kegiatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIKR) baik di lingkungan sekolah, di lingkungan kampus atau di dalam kegiatan masyarakat.
5. Perlu adanya Kerjasama yang baik antara tenaga Kesehatan, pihak sekolah dan orang tua dalam memberikan Pendidikan kepada remaja terutama terkait tentang bagaimana mengatasi nyeri haid yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh., R. B. (2016). A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. *International journal of community medicine and public health* 3(5) 1200-1203. Diperoleh tanggal 4 Mei 2018 dari <http://www.ijcmph.com>
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). Menarche (menstruasi pertama penuh makna). Yogyakarta: Muha Medika
- Astuti, E. P & Noranita, L. (2016). Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas VII SMP. *Journal Ilmu Kebidanan* 1(3), 58-64. Diperoleh pada tanggal 4 Februari 2018 dari <http://jurnal.akbiduk.ac.id>
- Dewi, N. S. (2012). Biologi reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Putri, M. S. (2012). Prevalensi & manajemen dismenore pada remaja putri di Kecamatan
- Bangko Bagansiapiapi Kabupaten Rokan Hilir. Diperoleh pada tanggal 19 Januari 2018 dari <http://www.pustaka.htp.ac.id>
- Oktobriariani, RR. (2015). Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Prosiding Seminar dan Call for Paper "Moving Towards New Scientific Research in Midwifery Practice"* (pp. 341-6). Jakarta Timur: AIPKIND.
- Irianto, K. (2015). Kesehatan reproduksi. Bandung: CV Alfabeta
- Sukarni K, I & Wahyu, P. (2013). Buku ajar keperawatan maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Anurogo, D. & Wulandari, A. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.

Nirwana, A. B. (2011). Psikologi Kesehatan Wanita. Yogyakarta : Muha Medika.

Lidya dan Retnoningrum. D. (2013). Hubungan antara Riwayat Dismenorea Keluarga dengan Kejadian Dismenorea Berat pada Remaja Putri. Jurnal Vol.01, No.XVII. diakses pada tanggal 10 Januari 2015. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran

Elsy Octamulyanisa (2021) Pengaruh Senam Aerobic terhadap Skala Dismenore pada Peserta Senam Di Gedung Barata. Universitas Abulyatama Aceh Besar. Jurnal Health Sains Vol. 2 No.1 2021.

Lampiran 1. Riwayat Hidup Ketua Pengabdian Masyarakat

A. Riwayat Hidup Ketua Pengabdian Masyarakat

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Kiki Megasari, Amd. Keb, SKM, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306109144
5	NIDN	1012077903
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Pekanbaru, 12 Juli 1979
7	E-mail	Kikimegasari79@yahoo.com
8	Nomor Telepon/Hp	0812 7657 4723
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon / Faks	info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id
11	Lulusan yang telah dihasilkan	S-1 = 3 orang; S-2 =orang; S-3 =orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komunikasi & Konseling dalam Kebidanan 2. Gizi Kesehatan dalam Reproduksi 3. Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Pra Sekolah 4. Asuhan Kegawatdaruratan Dasar

A. Riwayat Pendidikan

Keterangan	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat (Promosi Kesehatan)	Kesehatan Masyarakat (Promosi Kesehatan)
Tahun Masuk-Lulus	2007-2009	2012-2014
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pasien Abortus Terhadap Perilaku Aborsi di Ruang Camar III RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau Tahun 2009.	Perilaku Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja di Kota Pekanbaru Tahun 2014
Nama Pembimbing / Promotor	dr. Hj. Fachriani Putri, MKM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prof. Dr. Fedyani Syaifuddin 2. Emy Leonita, SKM, MPH

B. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Analisis Perilaku Pelecehan Seksual oleh Remaja di Kota Pekanbaru	Kemenristek Dikti	Rp. 11.600.00
2	2017	Fenomena Perilaku Penyimpangan Seksual Oleh Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender (LGBT) di Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 5.000.000
3	2018	Perilaku Pasien Abortus Dengan Kejadian Aborsi di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau	Mandiri	-
4	2020	Analisis Komunikasi Terapeutik Bidan Delima di Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 5.000.000

C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tah	Judul Pengabdian Kepada	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Pelatihan Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) pada Ibu yang Memiliki Bayi Berusia 6–12 Bulan di Posyandu Permata Hati Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 4.950.000
2	2017	Pelaksanaan Perlombaan Senam Maumere Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Desa Pagaruyung Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar Tahun 2017	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	RP. 1.000.000
3	2017	Penyuluhan Kesehatan tentang Imunisasi Dasar pada Bayi di Puskesmas Senapelan Pekanbaru	Mandiri	-
4	2018	Perawatan Payudara Dalam Kehamilan di Puskesmas Garuda Pekanbaru.	Mandiri	-

5	2018	Deteksi Dini Kanker Serviks Melalui Metode IVA (Inspeksi Visual Dengan Asam Asetat) di Wilayah RW 04 Kelurahan Kampung Melayu Kecamatan	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 3.000.000
6	2018	Penyuluhan Kesehatan Bahaya Penyakit Kulit" di Puskesmas Lima Puluh Pekanbaru	Mandiri	-
7	2019	Penyuluhan Kesehatan tentang "Bahaya Pengaruh Penggunaan Gadget" di SD Negeri 66 Pekanbaru.	Mandiri	-
8	2019	Penyuluhan Kesehatan tentang "Pentingnya Makanan Bergizi dan Sarapan" di SD An-Nur	Mandiri	-
9	2019	"Pelaksanaan Cuci Tangan Pakai Sabun dalam Upaya Menggalakkan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) di Kelurahan Maharani Kecamatan	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 1.500.000
10	2019	"Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani dalam Upaya Menggalakkan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) di Kelurahan Maharani Kecamatan	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 1.500.000
11	2020	Peningkatan Keterampilan Ibu dalam Memberikan Pijat pada Bayi/Balita untuk meredakan Batuk dan Pilek di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Rp. 4.000.000

D. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume / Nomor / Tahun
1	Faktor–faktor Penyebab Rendahnya Peran Serta Pria dalam Ber–KB di Wilayah Kerja Puskesmas SidomulyoPekanbaru	Jurnal Ilmu Kebidanan STIKes Al Insyirah	Volume 05, Nomor 01, 2016

2	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian ISPA Pada Balita di Puskesmas Rejosari.	Jurnal Ilmu Kebidanan STIKes Al Insyirah	Volume : 07, Nomor: 02, Tahun: 2018. p-ISSN: 2338-2139, e-ISSN: 2622-3457.
3	Perilaku Pasien Abortus Dengan Kejadian Aborsi si RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau	Jurnal Penelitian dari Kajian Ilmiah Menara Ilmu,	Volume XIII, No. 1 Tahun 2019. ISSN 1693-2617;
4	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di Program Studi D-III Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Jurnal Ilmu Kebidanan Al-Insyirah.	Volume 8, Nomor 1, Tahun 2019.
5	Asuhan Kebidanan pada Trimester III dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil".	Jurnal Komunikasi Kesehatan. P3M Akademi Kebidanan Bhakti Putra Bangsa Purworejo.	Jurnal Komunikasi Kesehatan. Vol. X, No. 02, Bulan Oktober Tahun 2019. ISSN: 2087-
6	Midwifery Care Neonatal With BPM Murtinawita Spit On Pekanbaru	Journal Of Nursing And Midwifery	Vol 2, No. 1 December 2019 e-ISSN 2656-0739
7	Analysis Prevention of Mother to Child HIV Transmission Program in Langsat Public Health Center Pekanbaru City	World Wide Journal of Multidisciplinary Research and Development	Indexed Journal Impact Factor MJIF: 4.25 E-ISSN: 2454-6615

E. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Seminar Nasional dan Hasil Penelitian dengan Tema "Peran Institusi Kesehatan dalam Menghadapi Permasalahan Kesehatan Global	Perilaku Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja di Kota Pekanbaru Tahun 2014	Tahun 2014 di STIKes Hang Tuah Pekanbaru

F. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	AIDS pada Asuhan Kebidanan	2015	280	Deepublish
2	Cara Mudah Menjadi Bidan yang Komunikatif	2015	202	Deepublish
3	Asuhan Kebidanan Nifas Normal	2015	174	Deepublish
4	Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan	2019	178	Deepublish

G. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

Judul / Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor	Tahun Pemohonan
Fenomena Perilaku Penyimpangan Seksual Oleh Lesbian, Guy, Biseksual dan Trans Gender (LGBT) di Kota Pekanbaru	2019	Karya Tulis (Artikel)	EC00201978056	26 Oktober 2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pekanbaru, 09 Desember 2021

Ketua



(Kiki Megasari, SKM, M. Kes)
NIDN. 1012077903

Lampiran. 2 Susunan Organisasi Tim Pengabdian Masyarakat dan Pembagian Tugas

No	Nama	Jabatan	Pekerjaan	Pembagian Tugas
1	Kiki Megasari, SKM, M.Kes	Ketua	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Secara umum bertanggung jawab dalam memimpin dan mengkoordinasikan seluruh tahapan kegiatan PKM mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap pelaporan hasil kegiatan PKM. 2. Melaksanakan Komunikasi, Informasi dan Edukasi serta penyuluhan kesehatan dan sosialisasi terhadap remaja putri yang mengalami nyeri haid. 3. Menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat.
2	Risa Pitriani, SST, M. Kes Miratu Megasari, SST, M.Kes	Anggota 1 Anggota 2	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu ketua dalam tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi. 2. Melaksanakan Komunikasi, Informasi dan Edukasi serta penyuluhan kesehatan dan sosialisasi terhadap remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. 3. Melakukan publikasi ilmiah
3	Eka Maya Saputri, SST, M.Kes Nelly Karlinah, SST, M.Keb	Anggota 3 Anggota 4	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat 2. Melakukan dokumentasi kegiatan
4	Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes	Anggota 5 Anggota 6	Dosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat 2. Melakukan dokumentasi kegiatan

Lampiran 3. Berita Acara Penyuluhan Kesehatan



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863648
email : Info.stikes@hangtuhapekanbaru.ac.id lzin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuhapekanbaru.ac.id

BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM STUDI KEBIDANAN STIKES HANG TUAH PEKANBARU TAHUN 2021

Pada hari Kamis tanggal 09 bulan Desember tahun 2021, telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh Dosen Program Studi Kebidanan STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan keterangan kegiatan sebagai berikut:

- Judul Kegiatan : Edukasi Mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Dismenorea di Posyandu Pucuk Rebung RW 11 Kel. Perhentian Marpoyan Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru Tahun 2021.
- Tempat Kegiatan : Posyandu Pucuk Rebung RW 11 Kel. Perhentian Marpoyan Kecamatan Marpoyan Damai – Pekanbaru.
- Waktu Kegiatan : 16.00 WIB s.d selesai
- Jumlah Yang Hadir : 23 orang

Tim Penyuluh Pengabdian Masyarakat

No.	NAMA	NIDN
1.	Kiki Megasari, SKM, M. Kes	1012077903
2.	Risa Pitriani, SST, M.Kes	1016098701
3.	Riza Febrianti, S.SiT, M.Keb	1027028501
4.	Nelly Karlinah, SST, M.Keb	0120108702
5.	Eka Maya Saputri, SST, M.Kes	1004098801
6.	Miratu Megasari, SST, M.Kes	1008058601
7.	Yulrina Ardhiyanti, SKM, M.Kes	1004078001



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sri No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863648
email : stikes.hip@gmail.com Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hip.ac.id

Saksi

NO	NAMA SAKSI	PEKERJAAN	TANDA TANGAN
1.	SITI MAIDAH	IRT	
2.	Syamsiah	IRT	
3.	Lili SURIANIS	IRT	
4.	Dssy	Kader	
5.	Nurkian	Kader	
6.	Salmah	Kader	
7.	Sajri Zulma	Kader	
8.	HARTALI	Kader	

Pekanbaru, 09 Desember 2021

Mengetahui

Ketua RW 11
Kelurahan Perhentian Marpoyan
Kec. Marpoyan Damai pekanbaru



(Supriadi)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863648
email: stikes.hip@gmail.com Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hip.ac.id

Saksi

NO	NAMA SAKSI	PEKERJAAN	TANDA TANGAN
1.	SITI MAIDAH	IRT	
2.	Syamsiah	IRT	
3.	Lili SURIANIS	IRT	
4.	Dissy	Kader	
5.	Nurliani	Kader	
6.	Salmah	Kader	
7.	Sajri Zulma	Kader	
8.	HARTIANI	Kader	

Pekanbaru, 09 Desember 2021

Mengetahui

Ketua RW 11
Kelurahan Perhentian Marpoyan
Kec. Marpoyan Damai Pekanbaru



(Supriadi)

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 5. Penggunaan Anggaran

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah Harga
Konsumsi Peserta Penyuluhan Kesehatan	Untuk Remaja Putri, Para Kader dan tim Pengabdian Masyarakat	40	Rp 10.000	Rp 400.000
Souvenir	Untuk Remaja Putri dan Ibu Kader	30	Rp 10.000	Rp 300.000
Pulsa	Untuk Kader	8	Rp 25.000	Rp 200.000
Jumlah				Rp 900.000