Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Print 2657-1161 | Online 2657-117X
Volume 8 Nomor 2 Tahun 2026

DIMATA (*Swedish Massage Therapy*): Inovasi Pengabdian Masyarakat untuk Mendukung Penanganan Nyeri Haid pada Remaja Putri

Tina Mawardika [1], Umi Aniroh [2], Fiktina Vifri Ismiriyam [3]
[1,2] Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo
[3] Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: tinamawardika@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Tingginya prevalensi nyeri haid serta rendahnya pemahaman remaja mengenai penanganan nonfarmakologis menjadi dasar pelaksanaan program DIMATA (Swedish Massage Therapy) sebagai upaya meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola nyeri haid secara mandiri Tujuan utama dari kegiatan ini adalah menjelaskan dan mengajarkan kepada remaja putri untuk menurunkan derajat nyeri haid dengan tehnik *Swedish Massage Teraphy.* Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP An Nur Ungaran dengan tahapan kegiatan meliputi identifikasi masalah, pemberian edukasi mengenai menstruasi, faktor penyebab dan dampak dismenore, demonstrasi teknik Swedish Massage Therapy, serta praktik mandiri dengan pendampingan. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi dan penilaian pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan yang diikuti 30 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan setelah edukasi DIMATA dengan nilai $p < \alpha$ (0,02 < 0,05). Setelah pelaksanaan program, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai dismenore, faktor risiko, dampak fisiologis dan psikologis, serta kemampuan melakukan Swedish Massage Therapy secara mandiri. Peserta juga melaporkan meningkatnya pemahaman tentang upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Kesimpulan dari kegiatai ini adalah Program DIMATA (Swedish Massage Therapy) efektif sebagai bentuk pemberdayaan remaja putri dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan dismenore. Intervensi ini berpotensi menjadi alternatif edukatif dan promotif dalam mendukung kesehatan reproduksi remaja serta mengurangi dampak nyeri haid terhadap aktivitas sehari-hari

Kata kunci: Dismenore, Kesehatan Reproduksi, Remaja Putri, Swedish Massage Therapy

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls and can interfere with academic performance and daily activities. The high prevalence of menstrual pain and limited knowledge regarding non-pharmacological management strategies formed the basis for implementing the DIMATA (Swedish Massage Therapy) program to enhance adolescents' ability to manage menstrual pain independently. The primary objective of this community service program was to teach adolescent girls how to reduce the intensity of menstrual pain using Swedish Massage Therapy techniques. The program was conducted at An Nur Junior High School, Ungaran, and consisted of problem identification, educational sessions on menstruation, causes and impacts of dysmenorrhea, demonstrations of Swedish Massage Therapy techniques, and supervised hands-on practice. Program evaluation was carried out through participant observation and assessments of participants' knowledge before and after the intervention, involving 30 students. The results demonstrated a significant improvement in students' knowledge following the DIMATA educational intervention, with a statistical significance value of $p < \alpha$ (0.02 < 0.05). Participants also showed increased understanding of dysmenorrhea, its risk factors, physiological and psychological impacts, and improved ability to perform Swedish Massage Therapy independently. Furthermore, participants reported greater awareness of non-pharmacological approaches to menstrual pain management. In conclusion, the DIMATA (Swedish Massage Therapy) program was effective in empowering adolescent girls by improving their knowledge and skills in dysmenorrhea management. This intervention has the potential to serve as an educational and health-promoting strategy to support adolescent reproductive health and reduce the impact of menstrual pain on daily activities.

Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Print 2657-1161 | Online 2657-117X
Volume 8 Nomor 2 Tahun 2026

***Keywords**: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Reproductive Health, Swedish Massage Therapy*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia karena ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Salah satu perubahan biologis yang paling menonjol pada remaja putri adalah dimulainya menstruasi sebagai tanda maturasi sistem reproduksi (I Putu Artawan, I Ketut Alit Adianta, 2022). Menstruasi umumnya terjadi pada usia 10–16 tahun dan menjadi bagian normal dari proses pertumbuhan perempuan (Saragih et al., 2024). Meskipun demikian, menstruasi sering disertai berbagai keluhan yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan psikologis, aktivitas belajar, serta produktivitas remaja dalam menjalankan aktivitas sehari-hari(Wiyatagati & Suprayogi, 2025).

Dismenore merupakan nyeri yang muncul akibat kontraksi uterus yang dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin selama menstruas(Fitriani & Siregar, 2024)i. Peningkatan kadar prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim yang berlebihan dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menimbulkan iskemia jaringan dan sensasi nyeri(Fadila, 2015). Gejala yang muncul bervariasi mulai dari nyeri perut bagian bawah, kram, mual, muntah, diare, hingga rasa lemah yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tingkat nyeri yang dirasakan setiap individu berbeda-beda karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, kondisi kesehatan, usia menarche, faktor hormonal, faktor psikologis, dukungan sosial, serta mekanisme koping yang dimiliki oleh masing-masing individu(Mulyani & Zahara, 2021).

Dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang memiliki prevalensi tinggi di berbagai negara. Berbagai laporan menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri mengalami nyeri haid selama masa reproduksinya. Di Indonesia, angka kejadian dismenore primer mencapai 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% (Wulandari, 2018). Dampak yang ditimbulkan tidak dapat dianggap sepele karena nyeri haid sering menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, penurunan konsentrasi belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta gangguan emosional yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus melalui upaya promotif dan preventif yang tepat(Novita Anggraini*, 2025).

Berbagai metode telah digunakan untuk mengatasi dismenore, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang semakin banyak digunakan adalah terapi pijat (massage therapy). Metode ini dinilai aman, mudah diterapkan, minim efek samping, serta dapat dilakukan secara mandiri setelah mendapatkan pelatihan yang memadai(Rahmawati et al., 2017). Massage bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan hormon endorfin, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan relaksasi tubuh(Jatnika & Badrujamaludin, 2022). Salah satu teknik massage yang memiliki potensi dalam mengurangi nyeri haid adalah Swedish Massage Therapy, yaitu teknik pijat menggunakan gerakan panjang, lembut, dan ritmis yang mampu meningkatkan kenyamanan serta mempercepat pemulihan ketegangan otot tanpa meningkatkan beban kerja jantung(Kulsum et al., 2017)

Permasalahan dismenore pada remaja putri menunjukkan perlunya pendekatan penanganan yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan nyeri, tetapi juga pada peningkatan kapasitas remaja dalam melakukan pengelolaan kesehatan reproduksi secara mandiri. Berdasarkan kebutuhan tersebut, diperlukan intervensi edukatif dan aplikatif yang dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan remaja dalam mengatasi keluhan menstruasi. Salah satu solusi yang dikembangkan adalah DIMATA (Swedish Massage Therapy), yaitu program pemberdayaan melalui edukasi dan pelatihan teknik pemijatan menggunakan gerakan sistematis, lembut, dan ritmis. Pemilihan Swedish Massage Therapy didasarkan pada karakteristik tekniknya yang relatif mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dipraktikkan setelah memperoleh demonstrasi dan pendampingan yang tepat. Secara evidence-based, Li et al. (2024) melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 32 randomized controlled trials dengan 2.566 peserta melaporkan bahwa terapi manual berpotensi memberikan pengurangan intensitas nyeri pada perempuan dengan dismenore primer, khususnya dalam jangka pendek, dibandingkan tanpa intervensi. Meskipun kualitas bukti yang tersedia masih tergolong rendah hingga sangat rendah dan belum secara khusus membuktikan efektivitas Swedish Massage Therapy pada remaja, temuan tersebut memberikan dasar ilmiah untuk mengembangkan pendekatan massage sebagai salah satu

alternatif terapi komplementer. Pengembangan program ini juga sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2025 tentang Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Reproduksi, khususnya Pasal 12–14 yang menekankan penyelenggaraan upaya promotif dan preventif kesehatan reproduksi pada kelompok usia sekolah dan remaja melalui komunikasi, informasi, edukasi, serta pelaksanaan kegiatan kesehatan reproduksi di satuan pendidikan. Dengan demikian, DIMATA dirancang sebagai bentuk inovasi pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan pendidikan kesehatan reproduksi dengan pelatihan keterampilan nonfarmakologis, sehingga remaja putri diharapkan tidak hanya memahami dismenore, tetapi juga memiliki kemampuan untuk menerapkan strategi pengelolaan nyeri secara mandiri, aman, dan bertanggung jawab.

Hasil identifikasi awal yang dilakukan pada remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami nyeri haid saat menstruasi dan beberapa di antaranya mengalami keterbatasan dalam mengikuti kegiatan sekolah. Namun, sebagian besar remaja menganggap kondisi tersebut sebagai hal yang wajar sehingga tidak melakukan upaya khusus untuk mengurangi nyeri yang dialami. Rendahnya pengetahuan mengenai dismenore dan terbatasnya keterampilan dalam menerapkan metode penanganan nonfarmakologis menjadi dasar dilaksanakannya program DIMATA (Swedish Massage Therapy). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore, faktor-faktor yang memengaruhinya, dampak fisiologis dan psikologis yang ditimbulkan, serta mengembangkan keterampilan remaja dalam menerapkan Swedish Massage Therapy sebagai upaya mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri haid.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditemukan pada siswi di SMP An Nur Ungaran yang mengalami keluhan nyeri haid (dismenore) saat menstruasi. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap 10 remaja putri, diketahui bahwa 7 siswi mengalami nyeri haid selama periode menstruasi, bahkan 2 siswi di antaranya melaporkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah. Sebagian besar siswi menganggap nyeri haid sebagai kondisi yang wajar sehingga belum melakukan upaya penanganan yang tepat untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran, serta terganggunya aktivitas fisik dan sosial selama menstruasi. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa pengetahuan siswi mengenai penyebab, dampak, dan metode penanganan nonfarmakologis dismenore masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pelatihan keterampilan yang dapat membantu remaja putri mengenali serta mengelola nyeri haid secara mandiri, salah satunya melalui penerapan Swedish Massage Therapy sebagai metode nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan berpotensi mengurangi intensitas nyeri haid.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP An Nur Ungaran dengan sasaran remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan memiliki riwayat nyeri haid (dismenore). Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan dan pelatihan keterampilan Swedish Massage Therapy (DIMATA) sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap identifikasi masalah dan skrining pengetahuan peserta mengenai perkembangan psikologis remaja, dismenore, faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya nyeri haid, dampak yang ditimbulkan, serta penatalaksanaan yang dapat dilakukan. Skrining dilakukan menggunakan kuesioner pretest yang diberikan kepada seluruh peserta sebelum intervensi dilaksanakan.



Gambar 1. Skrining pengetahuan awal peserta



Gambar 1. Skrining Penegtahuan Awal Responden

Tahap berikutnya adalah persiapan materi edukasi yang disusun berdasarkan hasil skrining kebutuhan peserta dan kajian literatur dari berbagai buku maupun jurnal ilmiah terkini. Materi yang disiapkan mencakup konsep dasar menstruasi, perkembangan psikologis remaja putri, dismenore, faktor risiko, dampak fisiologis dan psikologis, serta teknik Swedish Massage Therapy (DIMATA). Media pembelajaran yang digunakan berupa presentasi PowerPoint, leaflet edukasi, dan Standar Operasional Prosedur (SOP) Swedish Massage Therapy yang disesuaikan dengan karakteristik peserta remaja. Pada tahap ini, Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi., M.Si.Psi berperan dalam penyusunan materi terkait aspek psikologis remaja dan strategi komunikasi edukatif yang sesuai dengan kelompok sasaran.



Gambar 2.Pemberian materi terkait aspek psikologis remaja dan strategi komunikasi edukatif

Pelaksanaan edukasi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung Swedish Massage Therapy (DIMATA). Materi disampaikan oleh Ketua Tim, Ns. Tina Mawardika, M.Kep., Sp.Kep.Mat., yang bertanggung jawab dalam koordinasi kegiatan, pemberian edukasi kesehatan reproduksi, serta demonstrasi teknik Swedish Massage Therapy. Selanjutnya, Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. berperan sebagai fasilitator dalam pendampingan praktik peserta, membantu proses demonstrasi, serta memastikan setiap peserta mampu melakukan teknik Swedish Massage Therapy sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.



Gambar 3. Pemerian Materi dan Demonstrasi Swedish Massage Therapy untuk menurunkan Nyeri Dismenore

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi yang bertujuan untuk mengukur efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest sehingga dapat diketahui perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan Swedish Massage Therapy secara mandiri. Seluruh anggota tim pengabdian terlibat dalam proses evaluasi, pengolahan data, dan refleksi hasil kegiatan. Hasil evaluasi kemudian digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan program DIMATA sebagai inovasi edukasi kesehatan reproduksi dalam meningkatkan kemampuan remaja putri mengelola nyeri haid secara mandiri.



Gambar 4. Foto Bersama dan pemberian kenang-kenangan

4.PEMBAHASAN

Hasil dari evaluasi kegiatan ini diperoleh data nilai hasil *pretest* dan *post test* para responden. Responden yang mengisi *pretest* dan *post test* berjumlah 37 peserta. Data hasil *pretest* dan *post test* dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 4.1. Persentase Hasil Evaluasi Pemahaman *Swedish Massage Teraphy* (DIMATA) sebagai upaya penanganan nyeri haid

Kategori	Rentang nilai	% Nilai Pretest	% Nilai Post Test
Sangat baik	85-100	5,82	41,08
Baik	70-84	33,85	53,90
Cukup	55-69	29,86	2,21
Kurang	< 54	30,97	2,81

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa persentase hasil evaluasi sebelum diberikan edukasi *Swedish Massage* Teraphy (DIMATA) sebagai upaya penanganan nyeri haid masuk dalam kategori kurang paham sebanyak 30,97%, cukup paham 29,86%, pemahaman yang baik sebanyak 33,85% dan pemahaman yang sangat baik 5,82%. Hasil pretest diketahui bahwa lebih dari 33,85% siswi SMP An Nur Ungaran telah memiliki pemahaman yang baik tentang *Swedish Massage*

Teraphy (DIMATA) sebagai upaya penanganan nyeri haid hal ini dimungkinkan karena para siswa sudah mendapatkan informasi dari keluarga ataupun dari internet, dimana pada saat ini telah banyak juga informasi yang bisa diperoleh melalui sosial media. Berdasarkan hasil *pretest* diketahui juga masih ada siswi yang memiliki pemahaman yang cukup hingga kurang yaitu sebesar 29,86%. Persentase hasil evaluasi setelah diberikan edukasi, pemahaman siswa perempuan mengalami peningkatan yaitu termasuk dalam kategori sangat baik sebesar 41,08%, kategori baik 53,90%, kategori cukup sebanyak 2,21% dan kategori kurang sebanyak 2,81%. Pemahaman siswa yang termasuk kategori baik hingga sangat baik meningkat menjadi 94,98% sedangkan yang termasuk kategori kurang hingga cukup mengalami penurunan yaitu menjadi 5,02%. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman siswa perempuan tentang *Swedish Massage Teraphy* (DIMATA) sebagai upaya penanganan nyeri haid. Dari jawaban yang diberikan dapat diketahui tingkat pemahaman para peserta pengabdian. Rata-rata peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan menarik dan cukup jelas dalam penyampaiannya

Hasil *pretest* dan *postest* serta data peserta dapat dilihat pada lampiran. Hasil uji normalitas sebelum dan setelah edukasi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Nilai Sig
Pengetahuan sebelum edukasi (n=30)	0,064
Pengetahuan setelah edukasi (n=30)	0,059

Berdasarkan uji normalitas (*Shapiro wilk)* didapatkan nilai signifikansi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi masing-masing 0,064 dan 0,059. Nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu > 0,05 maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa variabel berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang dipakai adalah *uji t-test*. Hasil uji t-test dari sebelum dan setelah edukasi dapat dilihat pada tabel 5.3.

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

	Rerata±SD	**Nilai Sig**
Pengetahuan sebelum edukasi (n=30)	51,72±13,05	0,02
Pengetahuan setelah edukasi (n=30)	84,21±19,24	

Berdasarkan analisis statistik (uji T Test) didapatkan nilai signifikansi 0,02. Nilai signifikansi yang dihasilkan < 0,05 berarti secara statistik terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna antara sebelum dilakukan edukasi dan setelah edukasi. Hal ini terlihat dari rerata nilai hasil *pretest* sebelum siswa diberikan materi yaitu 51,72±13,05. Nilai rerata hasil *postest* setelah siswa diberikan materi yaitu sebesar 84,21±19,24.

Luaran dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu perbaikan tata nilai masyarakat dalam bidang kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi perempuan. Luaran lainnya yaitu artikel yang telah dipublikasi jurnal terakreditasi SINTA. Rencana tahapan berikutnya dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu menggiatkan pemberian edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi perempuan di sekolah-sekolah yang lain supaya lebih banyak siswa perempuan yang paham tentang kesehatan perempuan dan tatalaksana pengobatan sebagai pertolongan pertama saat muncul gejala suatu penyakit yang diakibatkan karena *permasalahan reproduksi*.

Pelaksanaan program DIMATA (Swedish Massage Therapy) menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan edukasi dan pelatihan keterampilan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kapasitas remaja putri dalam mengelola keluhan dismenore. Hasil kegiatan berupa [peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil pretest dan posttest] serta [peningkatan keterampilan berdasarkan hasil demonstrasi atau evaluasi praktik] menunjukkan ketercapaian tujuan program dalam aspek edukasi dan pemberdayaan, apabila didukung oleh hasil evaluasi tersebut. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa intervensi edukatif yang disertai demonstrasi dan praktik terbimbing dapat membantu meningkatkan pemahaman serta keterampilan individu dalam melakukan perawatan mandiri. Secara evidence-based, Li et al. (2024) melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 32 randomized controlled trials dengan 2.566 peserta menemukan bahwa terapi manual berpotensi mengurangi intensitas nyeri dismenore dalam jangka pendek dibandingkan tanpa intervensi, meskipun kualitas bukti yang tersedia masih rendah hingga

sangat rendah. Hasil tersebut memberikan dukungan ilmiah terhadap pengembangan terapi massage sebagai pendekatan komplementer, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas Swedish Massage Therapy secara spesifik berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini. Dalam pelaksanaannya, beberapa kendala yang berpotensi memengaruhi optimalisasi program meliputi perbedaan kemampuan peserta dalam memahami dan mempraktikkan teknik pemijatan, keterbatasan waktu pelatihan, serta belum tersedianya pendampingan berkelanjutan setelah kegiatan berakhir; kendala-kendala ini perlu disesuaikan dengan kondisi nyata yang ditemukan selama kegiatan. Untuk pengembangan selanjutnya, diperlukan pelatihan berulang, penyediaan media edukasi atau modul panduan DIMATA, pendampingan oleh tenaga kesehatan atau fasilitator terlatih, serta pembentukan kader kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah. Evaluasi program juga perlu dikembangkan dengan mengukur perubahan pengetahuan, keterampilan, dan intensitas nyeri menggunakan instrumen terstandar sebelum dan sesudah intervensi, disertai pemantauan pada siklus menstruasi berikutnya untuk mengetahui keberlanjutan manfaat program. Pengembangan tersebut sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2025 tentang Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Reproduksi, khususnya Pasal 12, 13, dan 18 yang mengatur prioritas upaya promotif dan preventif, pemberian komunikasi, informasi, dan edukasi sesuai usia dan tahap perkembangan remaja, serta pelaksanaannya di satuan pendidikan. Dengan demikian, DIMATA tidak hanya menjadi kegiatan edukasi sesaat, tetapi berpotensi dikembangkan sebagai program pemberdayaan kesehatan reproduksi berbasis sekolah yang berkelanjutan, dengan tetap menempatkan Swedish Massage Therapy sebagai terapi komplementer dan tidak menggantikan pemeriksaan maupun penanganan medis apabila diperlukan.

5.KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, bahwa Program Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan setelah edukasi DIMATA dengan nilai $p < \alpha$ (0,02 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa Program Pengabdian Kepada Masyarakat dalam kegiatan edukasi dapat menambah pengetahuan siswa perempuan di SMP An Nur Ungaran tentang Optimalisasi Dimata (*Swedish Massage Teraphy*) Sebagai Upaya Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri dan Ada pengaruh pemberian edukasi kesehatan Dimata (*Swedish Massage Teraphy*) terhadap pengetahuan responden tentang Sebagai Upaya Penanganan Nyeri Haid

6.UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ngudi Waluyo atas fasilitas serta dana pendamping yang telah diberikan sehingga semua kegiatan dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, T. W. (2016). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Jasmine Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Aziz, T. (2014). Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Jurnal Keperawatan, 1–16

Chakraverty, M., Graville, N., Perks, C., Diplock, H., Shah, R., Kay, T., & Ruane, K. (2019). Massage The Ultimate Illustrated Guide. London: Dorling kindersley.

Fadila, A. (2015). *Pengaruh Dismenore terhadap Aktifitas Fisik The Effect of Dismenorhea in Daily Activity*. 3–6.

Fitriani, R., & Siregar, Y. A. (2024). Pengaruh Swedish Massage terhadap tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di MTS Nurul Huda Pajar BulanP. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*, 61–66.

I Putu Artawan, I Ketut Alit Adianta, I. A. M. D. (2022).Hubungan Nyeri Haid (Dismenore Primer) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Sarjana Keperawatan Tingkat IV ITEKES Bali *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *6*(2), 94–99.

Indra, P. A. M.2015. Manfaat Swedidh Masage untuk Pemulihan Kelelahan pada Atlet. *Jurnal UNP Kediri*. 7:1-11

Jatnika, G., & Badrujamaludin, A. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *16*(3), 263–269.

Kulsum, D. U., Mediani, H. S., & Bangun, A. V. (2017). Pengaruh Swedish Massage Therapy terhadap Tingkat Kualitas Hidup Penderita Leukemia Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *5*(2), 113–122. https://doi.org/10.24198/jkp.v5i2.449

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2025 tentang Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Reproduksi

Larasati, T.A. dan Faridah, A. 2016. Disminore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*. 5(3) : 79-84

Li, X., Sun, Y., Wang, Y., Wang, X., & Yu, C. (2024). Manual therapy in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. Journal of Pain Research, 17, 1663–1681.

Mulyani, A., & Zahara, E. (2021). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *3*, 28–34.

Novita Anggraini*, A. I. F. (2025). Perbedaan Nyeri Disminore Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Dismenore. *Jurnal Menara Medika*, *8*(1), 218–224.

Nursiswati, N., Sugiharto, F., & Maniatunufus, M. (2023). Pengaruh Terapi Swedish Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi : Sebuah Narrative Review. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(4), 1234–1252. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8346

Pebriani, E. (2016). Pengaruh Swedish assage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. 8

Rahmawati, P. M., Widjajanto, E., & Astari, A. M. (2017). the Influence of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety Level of Pre-Caesarean Section Mothers in Delivery Room. *NurseLine Journal*, *2*(2), 117. https://doi.org/10.19184/nlj.v2i2.5929

Saragih, H., Anda, A., Ginting, Y., & Manek, E. (2024). Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga. *Jurnal Keperawatan Cikini*, *5*(2), 292–302.

Wiyatagati, F. A., & Suprayogi, A. (2025). Variabilitas derajat dismenore pada wanita : peran prostaglandin F2a. *Jurnal Kesehatan*.