

Pemberdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Gangguan Haid melalui Terapi Komplementer Berbasis Komunikasi Terapeutik di Desa Sangkanwangi Kecamatan Leuwidamar Kabupaten Lebak

Empowerment of Adolescent Girls in Managing Menstrual Disorders through Communication-Based Complementary Therapy in Sangkanwangi Village, Leuwidamar District, Lebak Regency

Eka Mardiana Afrilia⁽¹⁾, Atnesia Ajeng⁽²⁾, Agus Kristian⁽³⁾

Universitas Muhammadiyah Tangerang

*Email: ekamardianafrilia@umt.ac.id

Abstrak

Gangguan haid berupa dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas belajar, kondisi psikologis, serta kualitas hidup. Kurangnya pemahaman, keterbukaan komunikasi, dan akses informasi kesehatan yang ramah remaja menjadi faktor penghambat dalam penanganan dismenore secara tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan remaja putri dalam penanganan gangguan haid melalui terapi komplementer berbasis komunikasi terapeutik. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat dengan penerapan komunikasi terapeutik sebagai metode utama, meliputi tahapan pra-interaksi, orientasi, kerja, dan terminasi. Intervensi dilakukan melalui edukasi dialogis, konseling individual, penyuluhan kelompok, serta pendampingan praktik terapi komplementer berupa kompres hangat dan akupresur. Teknik komunikasi terapeutik yang digunakan meliputi empati, active listening, validasi emosi, refleksi perasaan, klarifikasi, dan penguatan positif. Media edukasi berupa leaflet digunakan sebagai sarana penguatan pesan kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan terbangunnya hubungan terapeutik antara mahasiswa profesi bidan dan remaja putri, meningkatnya rasa aman dan kepercayaan (trust), meningkatnya pemahaman remaja tentang dismenore, serta meningkatnya kemampuan remaja dalam mempraktikkan terapi kompres hangat dan akupresur secara mandiri.

Kata kunci: komunikasi terapeutik, remaja putri, dismenore, terapi komplementer, kebidanan komunitas, pengabdian masyarakat.

Abstract

Menstrual disorders in the form of dysmenorrhea are among the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and have an impact on learning activities, psychological well-being, and overall quality of life. Limited understanding, lack of open communication, and restricted access to youth-friendly health information are barriers to appropriate dysmenorrhea management. This community service program aimed to empower adolescent girls in managing menstrual disorders through complementary therapy based on therapeutic communication. The implementation method applied a community empowerment approach, with therapeutic communication as the primary method, consisting of the pre-interaction, orientation, working, and termination phases. Interventions were delivered through dialogic education, individual counseling, group education sessions, and guided practice of complementary therapies, including warm compresses and acupressure. Therapeutic communication techniques included empathy, active listening, emotional validation, reflection of feelings, clarification, and positive reinforcement. Educational leaflets were used to strengthen health messages. The results demonstrated the establishment of a therapeutic relationship between midwifery professional students and adolescent girls, increased feelings of safety and trust, improved understanding of dysmenorrhea, and enhanced ability among adolescents to independently practice warm compress and acupressure therapies.

Keywords: therapeutic communication, adolescent girls, dysmenorrhea, complementary therapy, community midwifery, community service.

Article Info

Received date: 15 Desember 2026

Revised date: 15 Januari 2026

Accepted date: 01 Februari 2026

PENDAHULUAN

Perempuan Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk perubahan sistem reproduksi. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri adalah dismenore atau nyeri haid.

Dismenore tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan akademik remaja. Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi, rendahnya keterbukaan komunikasi. Sebagian remaja cenderung memendam keluhan, tidak berkonsultasi, serta menggunakan cara penanganan yang tidak terarah. Pendekatan pengabdian masyarakat berbasis komunikasi terapeutik menjadi strategi yang relevan karena komunikasi terapeutik menempatkan hubungan profesional tenaga kesehatan dan klien sebagai sarana utama perubahan perilaku kesehatan. Komunikasi terapeutik tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi, tetapi sebagai proses pembentukan hubungan saling percaya, empati, penerimaan, dan pemberdayaan. Terapi komplementer seperti kompres hangat dan akupresur merupakan metode nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan pendekatan pemberdayaan remaja. Integrasi terapi komplementer dengan komunikasi terapeutik diharapkan mampu meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan reproduksi remaja.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan pemberdayaan masyarakat (community empowerment) yang berfokus pada penguatan peran remaja sebagai subjek aktif dalam pemeliharaan dan peningkatan kesehatan reproduksi. Pendekatan utama yang digunakan adalah komunikasi terapeutik sebagai dasar hubungan profesional antara mahasiswa profesi bidan dan remaja putri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap pra-interaksi, yaitu persiapan mental mahasiswa, pemahaman karakteristik psikososial remaja, serta pemetaan masalah kesehatan reproduksi yang dominan di masyarakat. Tahap ini bertujuan membangun kesiapan komunikator kesehatan sebelum melakukan interaksi langsung dengan sasaran.

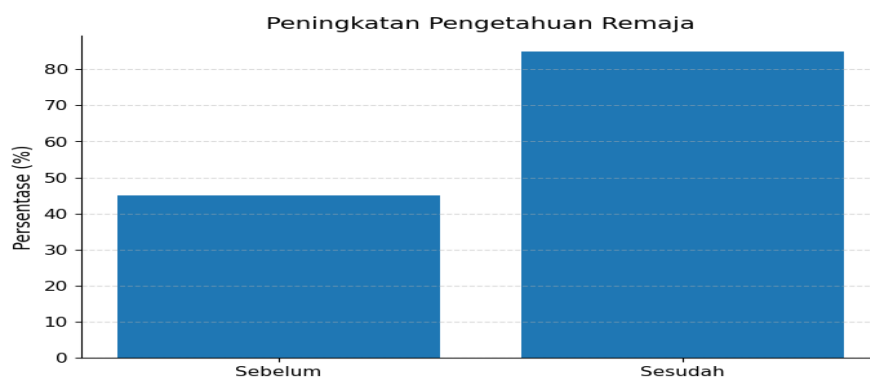
Tahap berikutnya adalah orientasi, yang dilakukan melalui pengenalan, penjelasan tujuan kegiatan, penciptaan suasana aman dan nyaman, serta pembentukan hubungan saling percaya (trust building). Pada tahap ini komunikasi terapeutik digunakan untuk membangun kedekatan emosional, rasa aman, dan keterbukaan remaja dalam menyampaikan keluhan kesehatan.

Tahap kerja dilaksanakan melalui interaksi edukatif dan dialogis yang mencakup penyuluhan kesehatan reproduksi, edukasi dismenore, konseling individual, diskusi kelompok, serta pendampingan praktik terapi komplementer berupa kompres hangat dan akupresur. Proses komunikasi dilakukan secara empatik, tidak menghakimi, dan berpusat pada kebutuhan remaja, dengan menerapkan teknik komunikasi terapeutik seperti empati, active listening, validasi emosi, refleksi perasaan, klarifikasi, dan penguatan positif. Media leaflet digunakan sebagai sarana penguatan pesan kesehatan agar informasi dapat dipelajari kembali secara mandiri oleh remaja.

Tahap terminasi dilakukan dengan merangkum hasil interaksi, memperkuat pesan-pesan kesehatan, memberikan motivasi, serta menyepakati tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh remaja secara mandiri. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta, keterbukaan komunikasi, pemahaman materi, serta kemampuan remaja dalam mempraktikkan terapi komplementer. Pendekatan ini menempatkan komunikasi terapeutik tidak hanya sebagai alat penyampaian informasi, tetapi sebagai proses penyembuhan psikososial, pemberdayaan, dan pembentukan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi.

HASIL

Pelaksanaan Kegiatan menunjukkan terbangunnya hubungan terapeutik antara mahasiswa profesi bidan dan remaja putri. Remaja menunjukkan keterbukaan dalam menyampaikan keluhan kesehatan reproduksi, meningkatnya rasa aman, dan meningkatnya kepercayaan terhadap tenaga kesehatan. Remaja juga mampu memahami konsep dismenore serta mempraktikkan terapi kompres hangat dan akupresur secara mandiri.

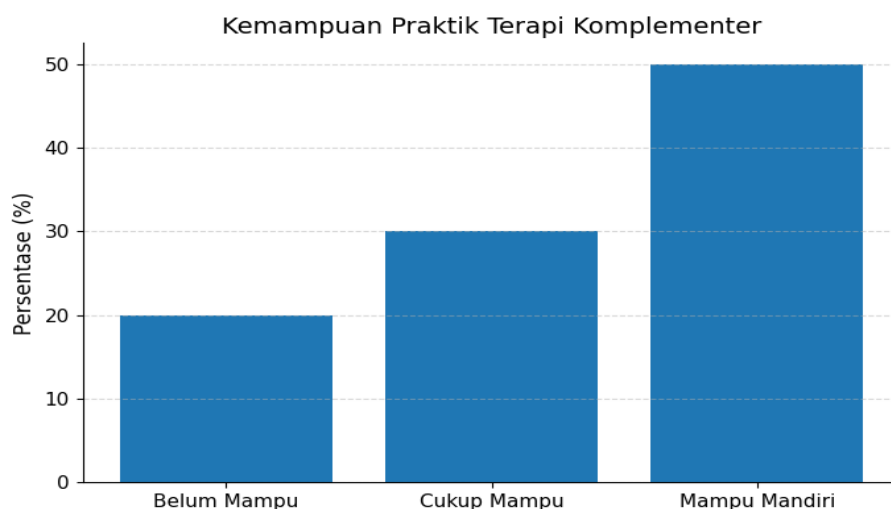


Gambar 1. Peningkatan penguasaan remaja

PEMBAHASAN

Berdasarkan Grafik Peningkatan Pengetahuan Remaja, terlihat adanya peningkatan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi pengabdian masyarakat. Sebelum kegiatan, tingkat pengetahuan remaja mengenai dismenore dan penanganannya masih berada pada kategori sedang, sedangkan setelah kegiatan terjadi peningkatan yang nyata. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunikasi terapeutik mampu meningkatkan pemahaman remaja secara efektif, tidak hanya dalam aspek kognitif tetapi juga dalam aspek penerimaan informasi kesehatan secara emosional dan psikologis.

Peningkatan pengetahuan remaja yang terlihat pada grafik pertama menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi sebagai proses pembelajaran yang bersifat relasional dan transformatif. Hubungan yang dibangun melalui empati, kepercayaan, dan penerimaan tanpa menghakimi menciptakan kondisi psikologis yang kondusif bagi remaja untuk menerima informasi kesehatan secara lebih mendalam. Hal ini memperkuat konsep bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh informasi, tetapi juga oleh kualitas hubungan komunikatif antara tenaga kesehatan dan klien.

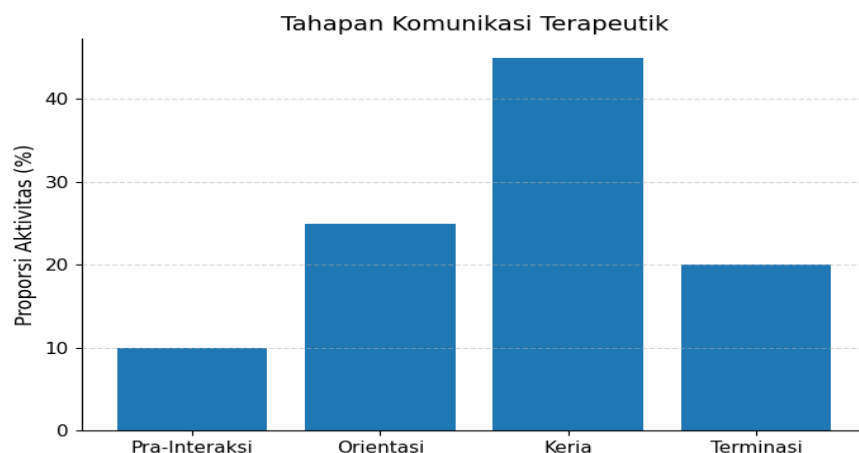


Gambar 2. Hasil PKM

Pada Grafik Kemampuan Praktik Terapi Komplementer, terlihat distribusi kemampuan remaja dalam mempraktikkan terapi kompres hangat dan akupresur, yang terbagi dalam kategori belum mampu, cukup mampu, dan mampu mandiri. Proporsi tertinggi berada pada kategori mampu mandiri, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga telah memiliki keterampilan praktis dalam menerapkan terapi komplementer secara mandiri.

Hal ini mengindikasikan bahwa metode pendampingan langsung berbasis komunikasi terapeutik efektif dalam membangun kemandirian remaja dalam penanganan nyeri haid. Grafik kemampuan praktik terapi komplementer menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi berlanjut pada pembentukan keterampilan dan kemandirian. Integrasi komunikasi terapeutik dengan praktik langsung terapi komplementer menjadikan remaja sebagai subjek aktif dalam proses penyembuhan, bukan hanya sebagai penerima layanan. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma

pemberdayaan (empowerment), di mana individu didorong untuk memiliki kontrol dan kapasitas dalam menjaga kesehatannya sendiri.



Gambar 1. Grafik Tahapan Komunikasi Terapeutik menunjukkan

Sementara itu, Grafik Tahapan Komunikasi Terapeutik menunjukkan bahwa tahap kerja memiliki proporsi aktivitas tertinggi dibandingkan tahap lainnya. Hal ini mencerminkan bahwa interaksi terapeutik yang intensif terjadi pada fase edukasi dialogis, konseling, diskusi, dan praktik langsung. Tahap orientasi dan terminasi tetap memiliki peran penting sebagai fondasi pembentukan hubungan terapeutik dan penguatan pesan kesehatan, sedangkan tahap pra-interaksi berfungsi sebagai dasar kesiapan komunikator dalam membangun hubungan profesional yang efektif. Komunikasi terapeutik terbukti menjadi faktor kunci dalam keberhasilan program. Hubungan empatik dan tidak menghakimi menciptakan ruang aman bagi remaja untuk berkomunikasi terbuka. Integrasi terapi komplementer dengan komunikasi terapeutik memperkuat proses pemberdayaan, karena remaja tidak hanya menerima informasi, tetapi memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri.

Diagram tahapan komunikasi terapeutik memperlihatkan bahwa tahap kerja menjadi pusat proses perubahan, karena pada tahap inilah terjadi interaksi terapeutik yang intensif, transfer pengetahuan, pembentukan sikap, dan penguatan keterampilan. Namun, keberhasilan tahap kerja sangat ditentukan oleh kualitas tahap pra-interaksi dan orientasi yang membangun kesiapan mental komunikator dan hubungan saling percaya. Tahap terminasi berperan dalam memastikan keberlanjutan perubahan perilaku melalui penguatan pesan kesehatan dan kontrak tindak lanjut.

Secara konseptual, ketiga grafik tersebut membentuk satu kesatuan model intervensi, yaitu model pengabdian masyarakat berbasis komunikasi terapeutik–pemberdayaan–kemandirian. Model ini menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan reproduksi remaja yang efektif harus menyentuh aspek kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan), dan afektif (sikap dan kepercayaan) secara simultan. Dengan demikian, komunikasi terapeutik berfungsi bukan hanya sebagai teknik komunikasi, tetapi sebagai instrumen perubahan perilaku kesehatan yang holistik dan berkelanjutan. Model ini memperlihatkan bahwa pengabdian masyarakat berbasis hubungan terapeutik lebih efektif dibanding pendekatan edukasi satu arah, karena mampu menyentuh aspek psikologis, emosional, dan sosial remaja secara holistik.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan komunikasi terapeutik sebagai pendekatan utama dalam intervensi kesehatan reproduksi remaja putri memberikan dampak yang signifikan, tidak hanya pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap, keterampilan, dan kemandirian remaja dalam menangani gangguan haid secara mandiri. Pendekatan ini membuktikan bahwa hubungan terapeutik yang dibangun melalui empati, kepercayaan, keterbukaan, dan komunikasi yang tidak menghakimi menjadi fondasi utama dalam keberhasilan edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

Integrasi komunikasi terapeutik dengan terapi komplementer berupa kompres hangat dan akupresur tidak hanya berfungsi sebagai intervensi fisik terhadap nyeri haid, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan psikososial remaja. Remaja tidak lagi diposisikan sebagai objek layanan

kesehatan, melainkan sebagai subjek aktif yang memiliki kapasitas, kontrol, dan peran dalam menjaga kesehatan reproduksinya sendiri. Hal ini mencerminkan pergeseran paradigma pelayanan kesehatan dari pendekatan kuratif menuju pendekatan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat.

Keberhasilan model intervensi ini juga menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik berperan sebagai instrumen perubahan perilaku kesehatan yang holistik, karena mampu menyentuh tiga domain utama pembelajaran, yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap, kepercayaan, dan motivasi), serta psikomotor (keterampilan praktik). Dengan demikian, komunikasi terapeutik tidak hanya berfungsi sebagai teknik komunikasi, tetapi sebagai strategi intervensi struktural dalam pelayanan kebidanan komunitas.

Secara konseptual, kegiatan ini membentuk suatu model pengabdian masyarakat berbasis komunikasi terapeutik–pemberdayaan–kemandirian, yang relevan untuk dikembangkan sebagai pendekatan berkelanjutan dalam pelayanan kesehatan remaja. Model ini memiliki potensi untuk direplikasi dan diadaptasi pada berbagai konteks pelayanan kebidanan komunitas lainnya, khususnya dalam isu kesehatan reproduksi remaja, kesehatan mental remaja, dan pencegahan masalah kesehatan berbasis perilaku.

Dengan demikian, pengabdian masyarakat berbasis komunikasi terapeutik tidak hanya menghasilkan luaran berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga menghasilkan transformasi relasi profesional antara tenaga kesehatan dan masyarakat, membangun budaya komunikasi sehat, serta memperkuat ketahanan kesehatan komunitas secara jangka panjang. Pendekatan ini layak dijadikan sebagai model strategis dalam pengembangan kebijakan, kurikulum pendidikan kebidanan, dan program pengabdian masyarakat berbasis pemberdayaan yang berorientasi pada keberlanjutan (sustainability) dan dampak sosial jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) UMT, Kepala Desa Sangkanwangi, Kecamatan Leuwidamar, Kabupaten Lebak beserta jajaran, mahasiswa Program Studi Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang (kelompok remaja) yang sudah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan seluruh kegiatan.

REFERENSI

- Andarini, A., & Dewi, A. R. (2025). Efektivitas terapi komplementer terhadap peningkatan pemahaman dan sikap remaja mengenai kesehatan reproduksi. *Jurnal Bidan Pintar*, 6(1).
- Ambali, D. D., Uly, N., & Alim, A. (2025). Pendidikan dan komunikasi dalam kesehatan reproduksi remaja: Systematic literature review. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(4).
- Febriani, A., Juwita, S. J., Febrianita, Y., & Riva'i, S. B. (2024). Penyuluhan dismenore serta upaya penanganan secara komplementer di SMA N 16 Pekanbaru. *Journal of Human and Education*, 4(6).
- Hayati, L., Margiyanti, N. J., & Hayat, N. (2026). Efektivitas terapi akupresure terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 576–588.
- Khairani, K., Putri, M., & Hutaeruk, P. M. (2024). Penyuluhan tentang pemanfaatan terapi komplementer untuk mengurangi dismenorhoe di SMP Swasta Imelda. *Ji-SOMBA*, 3(2).
- Lee, S. H., & Yoo, H. J. (2024). Therapeutic communication using mirroring interventions in nursing education: A mixed-methods study. *Asia Nursing Research*.
- Mercan, N., & Mersin, S. (2025). Evaluating the therapeutic communication skills of nursing students in the clinical setting. *Heliyon*.
- Nurhayati, F., Septirliyana, R. N., Haryani, L., Cahyati, N., & Azzahra, D. (2025). Overview of adolescent knowledge about handling dysmenorrhea.
- Nurwahyuni, F. S., Sutresna, I., & Dolifah, D. (2024). The relationship between nurse therapeutic communication and patient satisfaction in health services. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 7(1).

- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2022). *Panduan penanganan dismenore*. Deepublish.
- Rismeni Saragih. (2024). The relationship between acupressure therapy and reducing menstrual pain intensity in adolescent females. *International Journal of Health and Social Behavior*, 2(1).
- Sharma, N. P., & Gupta, V. (2025). Therapeutic communication. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Srimulyawati, T., Marlina, M. T., & Lilis, L. (2025). Pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku remaja untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenore). *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 4(2), 75–81.
- Taviyanda, D., Richard, S. D. S., & Rimawati. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 11(2).
- Ummah, T., & Ismarwati. (2024). The impact of complementary therapies on dysmenorrhea in young women. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 32(1), 29–38.
- Widyawati. (2024). Pengaruh edukasi komplementer dan relaksasi terhadap pengurangan nyeri haid di remaja.