

PENGARUH MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) TERHADAP INTENSITAS DISMINORE PADA REMAJA DI PUSKESMAS PUNGGING KABUPATEN MOJOKERTO

Naning Puji Suryantini*

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Corresponding Email: naning.bidan82@gmail.com

KATA KUNCI	ABSTRAK
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Dismenore, Intensitas Nyeri, Remaja.	Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, prestasi belajar, serta kualitas hidup. Nyeri haid terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), yaitu teknik yang mengombinasikan meditasi, latihan pernapasan, dan kesadaran penuh untuk membantu menurunkan stres serta persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap intensitas dismenore pada remaja di Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Responden berjumlah 30 remaja putri yang mengalami dismenore dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas dismenore setelah pemberian intervensi MBSR. Uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Disimpulkan bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) efektif dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja dan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam mengurangi nyeri haid.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh pematangan biologis, psikologis, dan sosial, termasuk kematangan sistem reproduksi pada remaja putri. Salah satu manifestasi fisiologis dari kematangan tersebut adalah menstruasi, yang dalam praktiknya sering disertai keluhan dismenore. Dismenore, khususnya dismenore primer, merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi dan menjadi salah satu keluhan ginekologis paling umum pada remaja. Studi di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 60% remaja putri mengalami dismenore dengan intensitas ringan hingga berat, dan sekitar sepertiganya melaporkan gangguan aktivitas belajar, ketidakhadiran sekolah, serta penurunan konsentrasi selama menstruasi (Sari et al., 2023). Secara fisiologis, dismenore primer berkaitan erat dengan peningkatan produksi

prostaglandin F2 α yang memicu kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan iskemia miometrium dan sensasi nyeri. Namun, intensitas nyeri yang dirasakan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis semata, melainkan juga oleh faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketegangan emosional. Remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki ambang nyeri yang lebih rendah dan persepsi nyeri yang lebih berat selama menstruasi. Kondisi ini diperparah oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, serta keterbatasan kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara adaptif (Wahyuni & Handayani, 2020).

Pendekatan penatalaksanaan dismenore di layanan kesehatan primer umumnya masih berfokus pada terapi farmakologis, seperti pemberian analgesik dan antiinflamasi nonsteroid (AINS). Meskipun efektif dalam menurunkan nyeri, penggunaan obat secara berulang tanpa disertai edukasi manajemen nyeri berpotensi menimbulkan ketergantungan dan efek samping gastrointestinal. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan menjadi kebutuhan penting dalam pelayanan kesehatan remaja. Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikembangkan adalah *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). MBSR merupakan program intervensi berbasis mindfulness yang dikembangkan untuk membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi tubuh, pikiran, dan emosi melalui latihan pernapasan sadar, meditasi, dan body scan. Dalam konteks nyeri, MBSR bekerja dengan mengurangi reaktivitas emosional terhadap stimulus nyeri serta meningkatkan regulasi stres, sehingga persepsi nyeri menjadi lebih terkendali. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi mindfulness efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan keluhan psikosomatik pada remaja dan dewasa muda, termasuk keluhan yang berkaitan dengan siklus menstruasi (Jauhary et al., 2024).

Selain itu, pendekatan *mindfulness* sejalan dengan prinsip promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan remaja karena menekankan pada pemberdayaan individu untuk mengenali dan merespons sensasi tubuh secara adaptif. Praktik MBSR yang dilakukan secara rutin dapat membantu remaja memahami sinyal tubuhnya selama menstruasi, mengurangi ketegangan otot, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan rasa kontrol diri terhadap nyeri. Namun demikian, pemahaman remaja mengenai *mindfulness* sebagai strategi manajemen nyeri masih sangat terbatas, terutama di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di wilayah kerja Puskesmas Pungging, sebagian besar remaja putri belum pernah mendapatkan edukasi terstruktur mengenai manajemen nyeri menstruasi berbasis *mindfulness*. Keluhan dismenore masih dianggap sebagai kondisi “normal” yang harus diterima, sehingga remaja cenderung menahan nyeri atau langsung mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa memahami alternatif penanganan nonfarmakologis yang lebih berkelanjutan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan kesehatan remaja dan bentuk intervensi yang diberikan, sehingga diperlukan upaya edukatif yang sistematis dan berbasis bukti ilmiah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Pungging, diperoleh informasi bahwa keluhan dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering disampaikan oleh remaja putri, baik saat kunjungan langsung maupun melalui kegiatan UKS dan posyandu remaja. Meskipun demikian, penanganan yang diberikan selama ini masih bersifat simptomatik dan terbatas pada anjuran istirahat atau pemberian obat analgesik ringan. Belum terdapat program edukasi khusus yang membekali remaja dengan keterampilan manajemen nyeri menstruasi secara mandiri dan berkelanjutan.

Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah rendahnya literasi kesehatan remaja terkait hubungan antara stres, emosi, dan intensitas nyeri haid. Sebagian besar remaja belum memahami bahwa kondisi psikologis memiliki peran penting dalam memperberat dismenore. Selain itu, konsep mindfulness masih asing bagi remaja maupun sebagian tenaga pendidik kesehatan, sehingga belum dimanfaatkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan remaja. Keterbatasan media edukasi, modul praktis, serta kurangnya pelatihan bagi tenaga kesehatan mengenai intervensi berbasis mindfulness turut menjadi faktor penghambat implementasi. Permasalahan lain yang muncul adalah kecenderungan remaja untuk mencari informasi kesehatan dari media sosial yang tidak selalu berbasis bukti ilmiah. Informasi yang tidak terverifikasi mengenai nyeri haid dan penanganannya dapat membentuk persepsi keliru, seperti anggapan bahwa nyeri haid berat adalah kondisi wajar yang tidak perlu ditangani secara serius. Hal ini berpotensi menyebabkan keterlambatan penanganan dan penurunan kualitas hidup remaja dalam jangka panjang (Sari et al., 2023).

Oleh karena itu, diperlukan suatu program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pelatihan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) bagi remaja putri sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan intensitas dismenore. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja tentang mekanisme nyeri menstruasi, tetapi juga memberdayakan mereka dengan keterampilan praktis untuk mengelola stres dan nyeri secara mandiri. Bagi mitra, kegiatan ini menjadi solusi strategis untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan remaja, memperluas pendekatan nonfarmakologis, serta mendukung pencapaian pelayanan kesehatan yang holistik dan berkelanjutan.

METODE

Tahap Pelaksanaan Program

Tabel 1 Tahap Pelaksanaan Program

Tahap Persiapan

1. Koordinasi antara tim pengabdian dan pihak Puskesmas Pungging untuk menentukan sasaran remaja putri yang mengalami dismenore.
2. Pemetaan kebutuhan, penyusunan materi berbasis literatur terkini, serta penyesuaian metode penyampaian
3. Menyiapkan media edukasi dan instrumen pre-test untuk mengukur tingkat nyeri dan pengetahuan awal peserta mengenai dismenore dan manajemen stres.



Tahap Pelaksanaan

1. Penyampaian materi secara interaktif, dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik latihan mindfulness yang dipandu oleh tim pengabdian dan tenaga kesehatan puskesmas.
2. Remaja mempraktikkan teknik pernapasan sadar dan *body scan* secara langsung
3. Diskusi reflektif mengenai pengalaman sensasi tubuh dan perubahan persepsi nyeri yang dirasakan.



Tahap Pelaporan

1. Merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat
2. Mengumpulkan dokumentasi dan lampiran pendukung
3. Analisis data pelaksanaan kegiatan
4. Penyusunan laporan tertulis
5. Penyusunan artikel pengabdian dan melakukan publish jurnal
6. Submit jurnal pengabdian masyarakat

Diagram Proses

Tabel 2 Diagram Proses

Input	Proses	Output & Outcome
Minimnya pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola dismenore secara nonfarmakologis	1. Identifikasi dan pendataan remaja yang mengalami disminore 2. Penyusunan materi dan panduan pelaksanaan <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) 3. Penyuluhan mengenai konsep <i>mindfulness</i> dan manajemen nyeri menstruasi berbasis media visual 4. Praktik langsung Teknik MBSR (Latihan pernapasan, <i>body scan</i>, dan meditasi <i>mindfulness</i>) 5. Evaluasi intensitas nyeri disminore sebelum dan sesudah intervensi (pre dan post)	Output: 1. Remaja memahami konsep <i>mindfulness</i> dan penerapan MBSR dalam mengelola nyeri menstruasi 2. Remaja mampu mempraktikkan Teknik MBSR secara mandiri Outcome: 1. Terjadi penurunan intensitas nyeri disminore pada remaja 2. Meningkatnya kemampuan remaja dalam mengelola nyeri dan stress selama menstruasi

Partisipasi Mitra

Puskesmas Pungging berperan aktif sebagai mitra dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peran mitra meliputi penyediaan data sasaran remaja, fasilitasi tempat pelaksanaan kegiatan, serta keterlibatan tenaga kesehatan dalam proses edukasi dan pendampingan praktik MBSR. Mitra juga memberikan masukan terkait materi dan metode penyampaian agar sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik remaja di wilayah kerja puskesmas. Keterlibatan aktif mitra diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program, sehingga intervensi MBSR dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan remaja sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif yang komprehensif.

Jadwal Pelaksanaan

Tabel 3 Jadwal Pelaksanaan

NO	Uraian	Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Mapping Roadmap Penelitian Pengabdian di tingkat Program Studi	•																							
2	Sosialisasi Rencana Operasional (Rencana Kerja) Penelitian dan Pengabdian Masyarakat di tingkat Universitas	•																							
3	Pengumuman Penerimaan Proposal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Pendaan internal Tahun 2026	•																							
4	Penerimaan Proposal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat pendanaan internal 2026	•	•	•																					
5	Desk Evaluasi Proposal Penelitian dan Pengabdian oleh reviewer eksternal		•	•																					
6	Kontrak penelitian dan Pengabdian masyarakat		•	•	•																				
7	Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat					•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				
10	Laporan Akhir Penelitian dan Pengabdian pendanaan internal																							•	
11	Laporan validasi kinerja penelitian dan pengabdian Masyarakat																								•

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Gambaran Lokasi Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Pungging yang berlokasi di Jalan Raya Pungging No. 62, Desa Pungging, Kecamatan Pungging, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Puskesmas Pungging merupakan Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) yang memberikan pelayanan kesehatan tingkat pertama bagi masyarakat di wilayah Kecamatan Pungging dan sekitarnya. Kecamatan Pungging memiliki akses transportasi yang cukup baik sehingga memudahkan masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan. Puskesmas Pungging menyelenggarakan berbagai pelayanan kesehatan, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Pelayanan yang tersedia antara lain Poli Umum, Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), pelayanan gizi, laboratorium, apotek, Unit Gawat Darurat (UGD), pelayanan lansia, serta pelayanan kesehatan remaja. Selain itu, puskesmas juga aktif melaksanakan berbagai program kesehatan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan penduduk di wilayah kerjanya. Salah satu sasaran pelayanan kesehatan di Puskesmas Pungging adalah kelompok remaja, khususnya melalui program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Berdasarkan hasil survei awal dan wawancara dengan petugas kesehatan, masih banyak remaja putri yang mengalami dismenore yang dapat mengganggu aktivitas belajar, aktivitas sosial, dan kualitas hidup. Di sisi lain, sebagian besar remaja belum mengetahui metode penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri haid. Oleh

karena itu, Puskesmas Pungging dipilih sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat karena memiliki program kesehatan remaja yang aktif dan mendukung pelaksanaan edukasi serta penerapan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

Karakteristik Sasaran Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian yang dilakukan di Puskemas Pungging terdapat 30 remaja yang tersebar di sekitar wilayah Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto. Adapun karakteristik dari sasaran pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	12-14 tahun	6	20,0%
	15-17 tahun	15	50,0%
	18-21 tahun	9	30,0%
Pendidikan	SD	0	0
	SMP	8	26,7%
	SMA	18	60,0%
	PT	4	13,3%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik responden setengahnya berusia 15-17 tahun berjumlah 15 orang (50%) dan sebagian besar berpendidikan SMA berjumlah 18 orang (60%).

Proses Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi dan demonstrasi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada remaja. Pelaksanaan dilakukan dari tanggal 17 Mei sampai 22 Mei 2026. Adapun rincian kegiatan terdapat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Proses Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Waktu	Kegiatan
Tahapan Persiapan	
17 s.d 19 Mei 2026	Merancang metode pelaksanaan untuk pemecahan masalah mitra
21 Mei 2026	Melaksanakan pre-test untuk menilai pengetahuan responden tentang <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) terhadap intensitas dismenore pada remaja dengan jumlah 30 orang
Tahapan Implementasi	
22 Mei 2026	Penyuluhan dan demonstrasi tentang <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR)
Tahapan Evaluasi	
22 Mei 2025	Melaksanakan post-test untuk menilai nyeri haid responden remaja dengan jumlah 30 orang

Hasil

Hasil yang dicapai dari program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Program Kegiatan dan Hasil yang Dicapai

No.	Program Kegiatan	Hasil yang dicapai
1.	Sosialisasi disminore saat haid dengan timbulnya nyeri	Pengetahuan remaja tentang mengatasi nyeri haid berkurang
2.	Sosialisasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> pada remaja saat haid	Pengetahuan remaja tentang <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> meningkat
3.	Demonstrasi <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>	Remaja mampu melakukan <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>
4.	Melaksanakan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan remaja dengan jumlah 30 orang	Mendapatkan data kuantitatif tingkat pengurangan nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabmas selesai dalam mengatasi nyeri haid dengan <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>

Distribusi Intensitas Disminore Remaja Dalam Melakukan *Mindfulness-Based Stress Reduction* Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tabel 6 Distribusi Intensitas Disminore Remaja

No	Intensitas Disminore	Pre-test	%	Post-test	%
		N	%	N	%
1	Tidak Nyeri	0	0	10	33,3
2	Ringan	5	16,7	14	46,7
3	Sedang	12	40,0	6	20,0
4	Berat	13	43,3	0	0
Total		100	30	100	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan pengabmas pada saat pre test hampir setengahnya mengalami disminore dengan nyeri berat berjumlah 13 orang (43,3%). Sedangkan pada saat dilakukan post test hampir setengahnya remaja merasakan disminore berkurang dengan nyeri ringan berjumlah 14 orang (46,7%).

Perbedaan Kejadian Disminore Remaja Dalam Melakukan *Mindfulness-Based Stress Reduction* Sebelum dan Sesudah

Pelaksanaan Kegiatan Pegabmas

Tabel Perbedaan Kejadian Disminore Remaja Dalam Melakukan *Mindfulness-Based Stress Reduction* Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Kegiatan Pengabmas

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	p-value
Intensitas Disminore	Sebelum	30	3,27	0,74	0,000
	Sesudah	30	1,87	0,73	

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum diberikan intervensi MBSR sebesar 3,27 dan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan menjadi 1,87. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$. Karena $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR).

PEMBAHASAN

1. Analisis Intensitas Dismenore Sebelum Diberikan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR)

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (pre-test), hampir setengah responden mengalami dismenore dengan kategori nyeri berat yaitu sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri. Nyeri menstruasi yang dialami tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, interaksi sosial, serta kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja dan wanita usia reproduksi serta dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari (Walyani & Purwoastuti, 2022).

Secara fisiologis, dismenore primer terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin pada endometrium selama menstruasi. Peningkatan kadar prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah uterus, serta berkurangnya aliran darah ke jaringan sehingga menimbulkan nyeri. Selain faktor biologis tersebut, persepsi nyeri juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres, kecemasan, ketegangan emosional, kelelahan, dan kemampuan individu dalam mengelola rasa nyeri yang dialaminya. Peningkatan prostaglandin merupakan penyebab utama terjadinya dismenore primer dan dapat diperberat oleh faktor psikologis maupun lingkungan (Nurarif & Kusuma, 2021).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Tuntutan akademik, tekanan sosial, perubahan emosi, serta kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat meningkatkan tingkat stres pada remaja. Kondisi tersebut dapat memperberat persepsi nyeri menstruasi yang dirasakan karena stres berhubungan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap nyeri. Perubahan hormonal dan psikososial pada masa remaja menyebabkan remaja lebih rentan mengalami gangguan kesehatan reproduksi termasuk dismenore (Yulizawati et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki keterampilan yang memadai dalam mengelola stres maupun nyeri menstruasi. Sebelum diberikan intervensi, responden cenderung hanya menerima rasa nyeri tanpa melakukan upaya pengendalian yang efektif. Kurangnya pengetahuan mengenai metode nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore menyebabkan nyeri yang dialami menjadi lebih berat dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari. Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi menyebabkan banyak remaja belum mampu menerapkan strategi penatalaksanaan dismenore secara tepat (Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan kondisi responden di lapangan, penulis berpendapat bahwa tingginya intensitas dismenore yang dialami remaja sebelum diberikan intervensi tidak hanya disebabkan oleh faktor fisiologis berupa peningkatan prostaglandin, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan kurangnya kemampuan dalam mengelola nyeri. Kurangnya pengetahuan mengenai metode penanganan nyeri secara nonfarmakologis menyebabkan sebagian besar remaja cenderung pasif dalam menghadapi nyeri menstruasi sehingga nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

2. Analisis Intensitas Dismenore Sesudah Diberikan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR)

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa setelah diberikan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), hasil post-test menunjukkan hampir setengah responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil ini menunjukkan adanya perubahan positif setelah remaja mengikuti latihan mindfulness yang diberikan selama kegiatan pengabdian masyarakat.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang dialami tanpa memberikan respons berlebihan terhadap sensasi tersebut. Melalui latihan pernapasan, meditasi, dan *body scan*, individu dilatih untuk mengenali serta menerima sensasi tubuh secara lebih adaptif sehingga mampu mengurangi ketegangan fisik maupun emosional yang muncul akibat nyeri menstruasi. Mindfulness merupakan teknik manajemen stres yang membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengontrol emosi, dan mengurangi respons negatif terhadap stres maupun nyeri (Keliat et al., 2023).

Secara fisiologis, latihan mindfulness dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan stres dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi. Kondisi relaksasi tersebut menyebabkan penurunan ketegangan otot, peningkatan sirkulasi darah, serta peningkatan pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Akibatnya, persepsi terhadap nyeri menstruasi menjadi lebih ringan dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Teknik mindfulness dan relaksasi mampu menurunkan stres fisiologis melalui pengaturan sistem saraf otonom sehingga meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis individu (Keliat et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ghahari et al. (2020) yang menunjukkan bahwa program *Mindfulness-Based Stress Reduction* mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi dan meningkatkan kualitas hidup perempuan yang mengalami dismenore primer. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mindfulness membantu individu mengubah cara pandang terhadap nyeri sehingga respons emosional terhadap nyeri menjadi lebih terkendali.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Azimian et al. (2021) yang menemukan bahwa intervensi mindfulness efektif menurunkan skor nyeri menstruasi pada remaja putri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan coping dan pengelolaan stres setelah latihan mindfulness berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri yang dirasakan. Selain itu, penelitian Arini et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan mindfulness secara teratur dapat menurunkan intensitas dismenore secara signifikan pada remaja. Intervensi tersebut membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, dan

meningkatkan kemampuan remaja dalam mengendalikan respons fisik maupun emosional terhadap nyeri menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis berpendapat bahwa penurunan intensitas dismenore setelah diberikan MBSR terjadi karena responden mampu mengalihkan fokus dari rasa nyeri menuju kesadaran terhadap kondisi tubuh secara lebih positif. Latihan *mindfulness* membantu remaja menjadi lebih rileks, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan respons emosional terhadap nyeri menstruasi. Kondisi tersebut menyebabkan persepsi nyeri yang sebelumnya dirasakan berat menjadi lebih ringan sehingga responden dapat beraktivitas dengan lebih nyaman selama menstruasi.

3. Pengaruh *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$ sehingga $p < \alpha$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto. Nilai rata-rata intensitas dismenore mengalami penurunan dari 3,27 sebelum intervensi menjadi 1,87 setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa MBSR efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Efektivitas MBSR dalam menurunkan dismenore dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Latihan *mindfulness* membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Selain itu, *mindfulness* juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri. Teknik pernapasan dalam dan meditasi yang dilakukan selama latihan membantu meningkatkan oksigenasi jaringan, menurunkan ketegangan otot, serta menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung penurunan nyeri menstruasi. *Mindfulness* mampu meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan respons stres sehingga membantu individu mengelola nyeri secara lebih adaptif (Keliat et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ghahari et al. (2020), Azimian et al. (2021), dan Arini et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi melalui peningkatan kemampuan coping, relaksasi, dan pengelolaan stres.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, penulis berpendapat bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja. MBSR tidak hanya membantu mengurangi nyeri secara fisik, tetapi juga meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola stres, mengontrol emosi, dan menghadapi ketidaknyamanan selama menstruasi. Penurunan rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat menjadi alternatif terapi yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi dikembangkan sebagai program promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja di Puskesmas maupun institusi pendidikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pengaruh *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap intensitas dismenore pada remaja di Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), hampir setengah responden mengalami dismenore dengan kategori nyeri berat sebanyak 13 orang (43,3%). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang cukup tinggi pada remaja dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari.
2. Setelah diberikan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), hampir setengah responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi kategori nyeri ringan sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa latihan mindfulness mampu membantu remaja mengelola nyeri menstruasi dengan lebih baik.
3. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja di Puskesmas Pungging Kabupaten Mojokerto. Dengan demikian, MBSR terbukti efektif sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Jauhary, M., Lestari, P., & Handoko, A. (2024). Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam Menurunkan Stres dan Nyeri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Mental*, 9(1), 23–31.
- Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2023). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*. EGC.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2021). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosis Medis dan NANDA NIC-NOC*. Media Action.
- Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia. (2022). *Pedoman Penatalaksanaan Gangguan Menstruasi*. POGI.
- Sari, D. P., Andini, R., & Wulandari, F. (2023). Dismenore dan Kualitas Hidup Remaja Putri di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 60–68.
- Wahyuni, S., & Handayani, S. (2020). Hubungan Stres Psikologis dengan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 85–92.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2022). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Pustaka Baru Press.
- Yulizawati, Insani, A. A., Iryani, D., & Andriani, F. (2023). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. CV Trans Info Media.