e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Gen-Z No More Pain: Edukasi Dan Pengenalan Herbal Lokal Tobelo Sebagai Upaya Pengelolaan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 9 Halmahera Utara

Nur Hayati Saud [1*], Salsa Putri Aulia [2], A. Ririn Famela Audini [3], Andi Amrayani [4]
*[*1,2,3,4] Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makariwo Halmahera*

[1] yatthy.saud@gmail.com* , [2] salsaputriaulia98@gmail.com , [3] ririnr75@yahoo.co.id , [4]andiamrayani018@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is a common menstrual problem among adolescent girls and may interfere with school attendance, concentration, and daily activities. Health education is needed to improve adolescents' understanding of menstrual pain management, including safe self-care and the appropriate use of local herbal resources. This community service activity aimed to improve knowledge of dysmenorrhea and introduce local Tobelo herbal plants as potential complementary resources for menstrual health management among female students at SMAN 9 Halmahera Utara. The activity involved 40 female students and was conducted in October 2026. The methods included health education, introduction to local medicinal plants, interactive discussion, demonstration of herbal preparation principles, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The educational materials covered the definition and causes of dysmenorrhea, non-pharmacological management, local herbal knowledge, hygiene, and indications for seeking medical care. The evaluation showed an increase in the mean knowledge score from 58.7 to 86.3. Participants demonstrated improved understanding of menstrual pain management, the importance of identifying plants correctly, and the need to use herbal products cautiously. The activity highlights the value of combining adolescent health education with local knowledge while emphasizing that herbal preparations should not replace evidence-based treatment or medical assessment when symptoms are severe or persistent. School-based education involving teachers, health workers, and local knowledge holders is recommended to support safe and sustainable menstrual health promotion.

Keywords: *Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Local Herbs, Menstrual Health Education*.

Abstrak

Dismenorea merupakan masalah menstruasi yang umum dialami remaja putri dan dapat mengganggu kehadiran di sekolah, konsentrasi belajar, serta aktivitas sehari-hari. Edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengelolaan nyeri menstruasi, termasuk perawatan mandiri yang aman dan penggunaan sumber herbal lokal secara tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai dismenorea dan memperkenalkan tanaman herbal lokal Tobelo sebagai sumber komplementer yang berpotensi mendukung pengelolaan kesehatan menstruasi pada siswi SMAN 9 Halmahera Utara. Kegiatan melibatkan 40 siswi dan dilaksanakan pada April 2026. Metode kegiatan meliputi edukasi kesehatan, pengenalan tanaman obat lokal, diskusi interaktif, demonstrasi prinsip pengolahan herbal, serta evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Materi mencakup pengertian dan penyebab dismenorea, pengelolaan nonfarmakologis, pengetahuan herbal lokal, kebersihan menstruasi, dan kondisi yang memerlukan pemeriksaan kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari 58,7 menjadi 86,3. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan nyeri menstruasi, pentingnya identifikasi tanaman secara tepat, dan perlunya kehati-hatian dalam penggunaan herbal. Kegiatan ini menegaskan pentingnya menggabungkan edukasi kesehatan remaja dengan pengetahuan lokal, dengan tetap menekankan bahwa herbal tidak menggantikan terapi berbasis bukti maupun pemeriksaan medis ketika gejala berat atau

e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

menetap. Edukasi berbasis sekolah yang melibatkan guru, tenaga kesehatan, dan pemilik pengetahuan lokal disarankan untuk mendukung promosi kesehatan menstruasi yang aman dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Dismenorea, Remaja Putri, Herbal Lokal, Edukasi Kesehatan Menstruasi.

Penulis Korespondensi : Nur Hayati Saud

I. PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi dan menjadi salah satu keluhan kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri (WHO, 2024; French, 2005). Nyeri umumnya dirasakan pada perut bagian bawah dan dapat disertai keluhan lain, seperti mual, sakit kepala, kelelahan, atau gangguan aktivitas. Pada sebagian remaja, dismenorea dapat mengganggu konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah, aktivitas fisik, dan kualitas hidup (ACOG, 2018; French, 2005).

Dismenorea dibedakan menjadi dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer terjadi tanpa kelainan organ reproduksi yang mendasari dan berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi rahim (Dawood, 2006; French, 2005). Sementara itu, dismenorea sekunder berkaitan dengan kondisi medis tertentu, seperti endometriosis atau kelainan pada organ reproduksi (ACOG, 2018). Nyeri menstruasi yang berat, semakin memburuk, atau tidak membaik dengan penanganan awal perlu mendapatkan pemeriksaan tenaga kesehatan (ACOG, 2018).

Pengelolaan dismenorea dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nonfarmakologis dapat mencakup penggunaan kompres hangat, aktivitas fisik yang sesuai, istirahat cukup, dan edukasi mengenai pola menstruasi (French, 2005; WHO, 2022). Obat antiinflamasi nonsteroid merupakan salah satu terapi yang umum digunakan untuk dismenorea primer, tetapi pemilihan dan penggunaannya perlu memperhatikan kondisi kesehatan serta petunjuk tenaga kesehatan (Dawood, 2006; ACOG, 2018).

Selain pendekatan medis, sebagian masyarakat memanfaatkan tanaman obat sebagai bagian dari pengetahuan tradisional untuk menjaga kesehatan (WHO, 2019; WHO, 2013). Masyarakat di wilayah Halmahera Utara, termasuk komunitas Tobelo, memiliki pengetahuan etnobotani mengenai berbagai tumbuhan yang dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional. Penelitian etnobotani di kalangan masyarakat Kao, Tobelo, dan Galela mencatat pemanfaatan beragam jenis tumbuhan obat, dengan daun sebagai salah satu bagian tanaman yang sering digunakan. Pengetahuan tersebut merupakan kekayaan budaya yang perlu didokumentasikan secara hati-hati dan dihargai (Studi etnobotani pemanfaatan tumbuhan berkhasiat obat oleh masyarakat etnis Kao, Tobelo dan Galela Halmahera Utara).

Pemanfaatan herbal untuk mengelola nyeri menstruasi perlu disertai pemahaman mengenai identifikasi tanaman, bagian yang digunakan, cara pengolahan, kebersihan, dosis, kontraindikasi, dan kemungkinan interaksi dengan obat (WHO, 2003, 2004, 2011, 2021). Bukti ilmiah mengenai efektivitas dan keamanan berbagai ramuan herbal untuk dismenorea masih beragam. Oleh karena itu, pengenalan herbal lokal dalam kegiatan edukasi tidak dimaksudkan sebagai klaim bahwa seluruh tanaman tradisional terbukti efektif atau aman bagi semua remaja. WHO juga menekankan pentingnya memperhatikan potensi interaksi antara obat herbal dan obat konvensional (WHO, 2021).

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk memberikan edukasi kesehatan reproduksi karena remaja dapat memperoleh informasi secara terstruktur dan berdiskusi dalam suasana yang mendukung (WHO, 2024).

e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi yang menggabungkan pengetahuan kesehatan dengan pengenalan sumber daya lokal dapat meningkatkan apresiasi terhadap budaya setempat sekaligus membangun sikap kritis dalam memilih praktik kesehatan.

Program "Gen-Z No More Pain" dirancang sebagai kegiatan edukasi dan pengenalan herbal lokal Tobelo untuk meningkatkan pemahaman siswi mengenai dismenorea dan pengelolaan nyeri menstruasi secara aman. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai penyebab dan penanganan dismenorea, memperkenalkan pengetahuan herbal lokal secara bertanggung jawab, serta mendorong remaja mengenali kondisi yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan (ACOG, 2018; WHO, 2022, 2024).

II. METODE

Kegiatan ini menyasar 40 siswi kelas X dan XI SMAN 9 Halmahera Utara yang telah atau sedang mengalami menstruasi dan membutuhkan informasi mengenai pengelolaan nyeri menstruasi, serta dilaksanakan pada April 2026 melalui edukasi kelompok, pengenalan tanaman herbal lokal, diskusi interaktif, demonstrasi, dan evaluasi pengetahuan.

Tahapan kegiatan meliputi persiapan materi, media, kuesioner, dan lembar observasi; *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal tentang dismenorea, gejala, pengelolaan mandiri, herbal lokal, dan tanda bahaya; edukasi mengenai dismenorea primer dan sekunder, gejala menstruasi, dampak terhadap aktivitas, perawatan mandiri seperti kompres hangat, aktivitas fisik, istirahat, penggunaan obat sesuai arahan tenaga kesehatan, serta tanda yang memerlukan pemeriksaan; pengenalan tanaman herbal lokal Tobelo secara edukatif dengan memperhatikan identifikasi, keamanan, dan bukti manfaat tanpa merekomendasikan konsumsi ramuan tertentu; demonstrasi prinsip pengolahan herbal yang higienis dan aman tanpa menetapkan dosis; diskusi interaktif mengenai pengalaman dan penggunaan herbal secara bijak; serta *post-test* dan observasi partisipasi peserta.

Media yang digunakan meliputi slide presentasi, *leaflet*, poster, sampel atau gambar tanaman herbal, kartu informasi identifikasi dan keamanan tanaman, serta kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan rerata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi serta menilai partisipasi dan pemahaman peserta mengenai penggunaan herbal yang aman, dengan hasil evaluasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman, bukan efektivitas klinis tanaman herbal dalam mengurangi nyeri menstruasi.

e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	12	30,0
16 tahun	18	45,0
17 tahun	10	25,0
Kelas		
X	20	50,0
XI	20	50,0
Riwayat mengalami dismenorea		
Ya	32	80,0
Tidak	8	20,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar peserta berusia 16 tahun dan sedang menempuh kelas X atau XI. Sebanyak 32 peserta melaporkan pernah mengalami nyeri menstruasi, sehingga materi pengelolaan dismenorea relevan dengan pengalaman sebagian besar peserta.

Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui pemahaman awal peserta. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi mengenai dismenorea, penyebab nyeri menstruasi, serta cara pengelolaan yang dapat dilakukan secara mandiri. Materi diberikan melalui presentasi dan diskusi. Peserta memperoleh penjelasan bahwa nyeri menstruasi dapat memiliki tingkat keparahan yang berbeda dan tidak seluruh nyeri menstruasi dapat dianggap sebagai keluhan normal. Peserta juga dikenalkan pada kondisi yang perlu diperiksakan, seperti nyeri yang sangat berat, semakin memburuk, mengganggu aktivitas secara berulang, atau tidak membaik dengan penanganan awal.

e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pengenalan herbal lokal dilakukan melalui media visual dan sampel tanaman yang telah disiapkan untuk tujuan edukasi. Peserta memperoleh informasi mengenai pentingnya mengenali tanaman berdasarkan ciri yang tepat, memahami bagian yang digunakan dalam pengetahuan tradisional, dan tidak mengonsumsi tanaman yang belum diketahui identitas maupun keamanannya. Diskusi juga membahas perbedaan antara pengetahuan tradisional, bukti penelitian, dan rekomendasi klinis. Peserta diarahkan untuk bersikap terbuka terhadap pengetahuan lokal sekaligus kritis terhadap klaim manfaat yang belum didukung bukti memadai.

Tabel 2. Rerata Skor Pengetahuan Peserta

Pengukuran	Rerata skor
Pre-test	58,7
Post-test	86,3
Selisih peningkatan	27,6

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan setelah pelaksanaan edukasi. Peningkatan tersebut menggambarkan perubahan pemahaman peserta mengenai dismenorea, pengelolaan nyeri menstruasi, serta prinsip pengenalan dan pemanfaatan herbal lokal secara hati-hati.

Tabel 3. Hasil Observasi Pemahaman Peserta

Indikator	Peserta memenuhi indikator n (%)
Menyebutkan minimal tiga tanaman herbal lokal yang diperkenalkan	34 (85,0)
Menjelaskan bahwa manfaat herbal perlu didukung bukti	32 (80,0)
Menjelaskan pentingnya identifikasi tanaman yang benar	30 (75,0)
Menyatakan perlunya berhati-hati terhadap konsumsi herbal	33 (82,5)
Menyebutkan kondisi nyeri menstruasi yang perlu diperiksakan	35 (87,5)

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta dapat menyebutkan tanaman yang diperkenalkan dan mengenali pentingnya pemeriksaan ketika nyeri menstruasi mengganggu aktivitas atau menunjukkan gejala yang tidak biasa. Identifikasi tanaman secara tepat menjadi salah satu aspek yang perlu diperkuat.

2. Pembahasan

Dismenorea merupakan keluhan yang sering dialami remaja dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Pada sebagian siswi, nyeri menstruasi dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, keterbatasan mengikuti kegiatan sekolah, dan penurunan kenyamanan selama menstruasi (ACOG, 2018; French, 2005). Dismenorea primer berkaitan dengan peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim (Dawood, 2006). Sementara itu, dismenorea sekunder dapat berhubungan dengan kondisi medis, termasuk endometriosis (ACOG, 2018). ACOG menyebutkan bahwa nyeri menstruasi yang tidak membaik setelah penanganan awal atau berlangsung secara bermakna perlu dievaluasi untuk menyingkirkan penyebab sekunder (ACOG, 2018). Edukasi mengenai perbedaan kondisi tersebut penting agar remaja tidak menganggap semua nyeri menstruasi harus ditahan. Pemahaman mengenai tanda yang memerlukan pemeriksaan dapat membantu remaja mencari pertolongan lebih tepat waktu (ACOG, 2018; WHO, 2024).

Peningkatan rerata skor pengetahuan dari 58,7 menjadi 86,3 menunjukkan perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Edukasi berbasis sekolah memungkinkan informasi kesehatan reproduksi disampaikan secara terstruktur dan menjangkau remaja dalam lingkungan yang relatif familiar (WHO, 2024). Materi yang menggabungkan penyebab dismenorea, pengelolaan mandiri, dan tanda bahaya dapat membantu peserta memahami bahwa pengelolaan nyeri tidak hanya berfokus pada penggunaan ramuan atau obat. Pengetahuan tersebut juga dapat mendorong remaja membicarakan keluhan menstruasi

e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

dengan orang dewasa tepercaya atau tenaga kesehatan (WHO, 2022, 2024). Peningkatan skor pengetahuan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa intensitas nyeri peserta menurun atau bahwa penggunaan herbal tertentu efektif. Penilaian efektivitas klinis memerlukan pengukuran nyeri, pencatatan penggunaan intervensi, serta desain evaluasi yang sesuai.

Pengetahuan masyarakat Tobelo mengenai tanaman obat merupakan bagian dari kekayaan budaya dan sumber pengetahuan lokal. Kajian etnobotani pada masyarakat Kao, Tobelo, dan Galela di Halmahera Utara melaporkan penggunaan berbagai jenis tumbuhan untuk pengobatan tradisional (Studi etnobotani pemanfaatan tumbuhan berkhasiat obat oleh masyarakat etnis Kao, Tobelo dan Galela Halmahera Utara). Dokumentasi pengetahuan tersebut dapat mendukung pelestarian budaya dan menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut (WHO, 2013, 2019). Keberadaan suatu tanaman dalam praktik tradisional tidak secara otomatis membuktikan efektivitas dan keamanannya untuk dismenorea. Penggunaan tanaman perlu ditelaah berdasarkan identitas botani, bagian yang digunakan, cara pengolahan, kandungan senyawa, potensi toksisitas, serta bukti klinis (WHO, 1993, 2003, 2004, 2011). Kegiatan ini menempatkan herbal lokal sebagai materi pengenalan dan literasi kesehatan, bukan sebagai rekomendasi terapi yang berlaku untuk seluruh peserta. Pendekatan tersebut memungkinkan pengetahuan lokal dihargai tanpa mengabaikan prinsip keselamatan.

Penggunaan herbal memerlukan kehati-hatian karena kandungan bahan aktif dapat berbeda berdasarkan jenis tanaman, bagian yang digunakan, kondisi tumbuh, cara penyimpanan, dan proses pengolahan (WHO, 2003, 2011). Kesalahan identifikasi dapat menyebabkan penggunaan tanaman yang tidak sesuai. Selain itu, bahan herbal dapat menimbulkan efek samping atau berinteraksi dengan obat tertentu. WHO menekankan bahwa interaksi antara produk herbal dan obat konvensional perlu diperhatikan dalam penggunaan bersamaan (WHO, 2021). Hal ini penting bagi remaja yang mungkin menggunakan obat pereda nyeri atau obat lain ketika mengalami keluhan menstruasi. Edukasi perlu menekankan agar peserta tidak mengonsumsi ramuan yang tidak diketahui komposisi atau takarannya, tidak mencampurkan berbagai tanaman tanpa dasar keamanan, dan tidak menggunakan herbal sebagai pengganti pemeriksaan ketika mengalami nyeri berat (WHO, 2004, 2021). Untuk kegiatan sekolah, demonstrasi pengenalan tanaman dan prinsip kebersihan lebih tepat dilakukan daripada pemberian ramuan untuk diminum tanpa penilaian keamanan.

Pengelolaan dismenorea dapat mencakup pendekatan nonfarmakologis dan farmakologis sesuai kebutuhan. Kompres hangat dan aktivitas fisik yang sesuai dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari perawatan mandiri (French, 2005). Obat pereda nyeri dapat digunakan berdasarkan petunjuk yang tepat dan memperhatikan kontraindikasi (Dawood, 2006; ACOG, 2018). Beberapa penelitian telah mengevaluasi penggunaan tanaman herbal untuk dismenorea, termasuk jahe dan kombinasi tanaman tertentu. Namun, hasil penelitian pada satu jenis ekstrak atau sediaan tidak dapat langsung digeneralisasi pada tanaman lokal lain, ramuan tradisional, atau cara pengolahan yang berbeda. ACOG menyebutkan bahwa bukti mengenai beberapa pendekatan komplementer, termasuk herbal, masih terbatas dan keamanan sediaan herbal belum selalu jelas (ACOG, 2018). Pengenalan herbal lokal perlu ditempatkan sebagai pembahasan komplementer yang memerlukan verifikasi ilmiah. Remaja tetap perlu mengetahui pilihan pengelolaan yang telah memiliki dukungan bukti dan memperoleh konsultasi apabila keluhan mengganggu aktivitas.

Sekolah dapat menjadi tempat strategis untuk membangun literasi menstruasi dan mengurangi stigma terhadap keluhan kesehatan reproduksi. Edukasi yang aman dan tidak menghakimi membantu siswi memahami bahwa menstruasi merupakan proses fisiologis dan nyeri yang berat tidak seharusnya diabaikan (WHO, 2022, 2024). Guru dan tenaga kesehatan dapat mendukung keberlanjutan edukasi melalui penyediaan informasi, akses konsultasi, dan mekanisme rujukan. Sekolah juga dapat mendorong lingkungan

e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

yang mendukung siswi ketika mengalami nyeri menstruasi, misalnya dengan memberikan akses ke ruang istirahat dan bantuan petugas sesuai kebijakan sekolah.

Pengenalan herbal lokal dalam kegiatan pendidikan dapat menjadi sarana pelestarian pengetahuan masyarakat. Namun, dokumentasi tanaman perlu dilakukan secara sistematis dengan melibatkan pemilik pengetahuan lokal dan pihak yang memiliki kompetensi identifikasi tumbuhan. Informasi yang perlu dicatat meliputi nama lokal, nama ilmiah yang telah diverifikasi, bagian tanaman, cara pengolahan tradisional, tujuan pemanfaatan menurut masyarakat, serta bukti keamanan dan efektivitas yang tersedia (WHO, 1993, 2003, 2011). Pendokumentasian tersebut dapat menjadi dasar penelitian lanjutan tanpa mengubah pengetahuan tradisional menjadi klaim medis yang belum teruji (WHO, 2013, 2019).

Evaluasi kegiatan berfokus pada perubahan pengetahuan dan observasi pemahaman peserta dalam waktu singkat. Kegiatan ini belum mengukur perubahan intensitas nyeri menstruasi, penurunan ketidakhadiran sekolah, maupun efektivitas penggunaan tanaman herbal tertentu. Pengenalan tanaman lokal belum dapat menggantikan identifikasi botani dan pengujian keamanan secara laboratoris maupun klinis. Penelitian berikutnya perlu menentukan spesies tanaman secara jelas, melakukan verifikasi identitas, menilai keamanan bahan, dan menggunakan rancangan penelitian yang sesuai sebelum menyimpulkan manfaat klinis untuk dismenorea (WHO, 1993, 2003, 2004, 2011).

IV. KESIMPULAN

Program "Gen-Z No More Pain" merupakan kegiatan edukasi kesehatan menstruasi yang menggabungkan pengenalan dismenorea, pengelolaan nyeri, dan pengetahuan herbal lokal Tobelo. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab nyeri menstruasi, pilihan pengelolaan mandiri, prinsip kehati-hatian dalam penggunaan herbal, serta kondisi yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan. Rerata skor pengetahuan peserta meningkat dari 58,7 menjadi 86,3 setelah kegiatan. Pengenalan herbal lokal dapat menjadi sarana pelestarian pengetahuan budaya dan penguatan literasi kesehatan, tetapi pemanfaatannya perlu didasarkan pada identifikasi tanaman yang tepat serta pertimbangan keamanan dan bukti ilmiah. Herbal tidak boleh menggantikan terapi berbasis bukti atau menunda pemeriksaan apabila nyeri menstruasi berat, menetap, atau semakin memburuk. Edukasi kesehatan menstruasi perlu dilaksanakan secara berkala di sekolah dengan melibatkan guru, tenaga kesehatan, dan pihak yang memahami pengetahuan lokal. Pengenalan herbal lokal perlu disertai verifikasi nama tanaman, bagian yang digunakan, cara pengolahan, serta informasi keamanan sebelum diberikan sebagai rekomendasi pemanfaatan. Selanjutnya perlu mengevaluasi tanaman lokal secara spesifik melalui identifikasi botani, kajian keamanan, dan penelitian efektivitas yang memenuhi kaidah ilmiah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Perguruan Tinggi, khususnya Program Studi, yang telah memberikan dukungan, arahan, fasilitas, dan kesempatan sehingga kegiatan *Gen-Z No More Pain: Edukasi Dan Pengenalan Herbal Lokal Tobelo Sebagai Upaya Pengelolaan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMAN 9 Halmahera Utara* dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh masyarakat dan pihak terkait yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Penulis menyampaikan terima kasih juga kepada siswi SMAN 9 Halmahera Utara yang telah berpartisipasi dalam kegiatan, pihak sekolah, tenaga kesehatan, serta masyarakat yang mendukung pengenalan pengetahuan herbal lokal. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam persiapan materi, pelaksanaan edukasi, dan evaluasi kegiatan.

e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026
Sahabat Sosial
Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

American College of Obstetricians and Gynecologists. Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent: ACOG Committee Opinion No. 760. Obstet Gynecol. 2018;132(6).

Dawood MY. Primary dysmenorrhea: advances in pathogenesis and management. Obstet Gynecol. 2006;108(2):428-441.

French L. Dysmenorrhea. Am Fam Physician. 2005;71(2):285-291.

Studi etnobotani pemanfaatan tumbuhan berkhasiat obat oleh masyarakat etnis Kao, Tobelo dan Galela Halmahera Utara. J Hutan Pulau-Pulau Kecil.

Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(3), 191–200. https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856

Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 4(1), 231–243. https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921

Pannyiwi, R., Rahmat, R. A., & Mainassy, M. C. (2026). Kampung Sadar Obat: Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mewujudkan Pengelolaan Obat Rumah Tangga Yang Aman: Drug-Aware Village: Community Empowerment to Ensure Safe Household Medication Management. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(4), 1846–1852. https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i4.1652

World Health Organization. Key technical issues of herbal medicines with reference to interaction with other medicines. Geneva: World Health Organization; 2021.

World Health Organization. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Geneva: World Health Organization; 2019.

World Health Organization. WHO traditional medicine strategy 2014–2023. Geneva: World Health Organization; 2013.

World Health Organization. WHO guidelines on good agricultural and collection practices (GACP) for medicinal plants. Geneva: World Health Organization; 2003.

World Health Organization. WHO guidelines on safety monitoring of herbal medicines in pharmacovigilance systems. Geneva: World Health Organization; 2004.

World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants. Vol 1. Geneva: World Health Organization; 1999.

World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants. Vol 2. Geneva: World Health Organization; 2002.

World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants. Vol 3. Geneva: World Health Organization; 2007.

World Health Organization. WHO monographs on selected medicinal plants. Vol 4. Geneva: World Health Organization; 2009.

World Health Organization. Adolescent health. Geneva: World Health Organization; 2024.

World Health Organization. Menstrual health. Geneva: World Health Organization; 2022.

World Health Organization. Quality control methods for herbal materials. Geneva: World Health Organization; 2011.

World Health Organization. Research guidelines for evaluating the safety and efficacy of herbal medicines. Manila: WHO Regional Office for the Western Pacific; 1993.