

Pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri

Pebiyana Dwiyantri*, Iwan Ardian, Nutrisia Nu'im Haiya

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Korespondensi penulis: Pebiyana Dwiyantri. *Email: 30902200004@std.unissula.ac.id

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls and can interfere with learning activities as well as quality of life. Limited knowledge regarding dysmenorrhea often leads to inappropriate management and inadequate preventive efforts. Health education is considered an effective strategy to improve adolescents' understanding of dysmenorrhea and promote appropriate coping behaviors.

Purpose: To examine the effect of health education about dysmenorrhea on the level of knowledge among female adolescents.

Methods: This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest method. The population consisted of female students at Sultan Agung 3 Islamic Senior High School, Semarang. A total of 82 respondents were selected using purposive sampling. Health education was delivered through an educational lecture using PowerPoint media in a single session. Data were collected using a knowledge questionnaire on dysmenorrhea and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: A significant increase in the level of knowledge after the provision of health education. Statistical analysis indicated a significant difference between pretest and posttest scores with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

Conclusion: Health education about dysmenorrhea has a significant effect on improving the knowledge of female adolescents.

Keywords: Adolescent girls; Dysmenorrhea; Health education; Knowledge level.

Pendahuluan: Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Rendahnya tingkat pengetahuan tentang dismenore berpotensi menyebabkan penanganan yang kurang tepat dan minimnya upaya pencegahan. Pendidikan kesehatan menjadi salah satu intervensi yang dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 82 siswi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pendidikan kesehatan diberikan melalui metode ceramah edukatif menggunakan media PowerPoint dalam satu kali pertemuan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang dismenore, kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil: Adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara nilai pretest dan posttest dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$).

Simpulan: Pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri.

Kata Kunci: *Dismenore*; Pendidikan Kesehatan; Remaja Putri; Tingkat Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Salah satu perubahan fisiologis utama yang dialami remaja putri adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan

sistem reproduksi. Meskipun menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, banyak remaja putri mengalami gangguan menstruasi, salah satunya adalah dismenore. Dismenore ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau

selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar di sekolah (Fitriyah, Rahmawati, & Nisa, 2024).

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering terjadi pada remaja putri. Data World Health Organization menunjukkan bahwa prevalensi dismenore di dunia berkisar antara 17% hingga 81% (Guimarães & Póvoa, 2020). Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64.25%, dengan sekitar 60–75% remaja putri mengalami dismenore primer dengan tingkat nyeri ringan hingga berat (Settiyana 2023). Selain itu angka kejadian dismenore di Provinsi Jawa Tengah pada remaja dilaporkan mencapai sekitar 56%, sehingga dismenore masih menjadi permasalahan kesehatan yang berdampak pada kualitas hidup dan prestasi akademik remaja putri (Settiyana, 2023).

Meskipun prevalensinya cukup tinggi, dismenore sering dianggap sebagai kondisi yang wajar sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Banyak remaja putri beranggapan bahwa nyeri haid akan hilang dengan sendirinya dalam satu hingga dua hari, sehingga mereka cenderung mengabaikan upaya penanganan maupun pencegahan yang seharusnya dilakukan (Sukarsih, Aniyah, & Rizqiyah 2023). Padahal, dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, dan gangguan emosional (Sinta, Pramana, & Issabella, 2024).

Tingkat pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku remaja putri dalam menghadapi dismenore. Pengetahuan yang baik memungkinkan remaja putri memahami penyebab, gejala, serta cara penanganan dismenore yang tepat, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan persepsi yang keliru dan perilaku penanganan yang tidak sesuai (Relica & Mariyati, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait dismenore, khususnya mengenai cara penanganan dan pencegahannya (Sulymbona, 2024).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Melalui pendidikan kesehatan yang terstruktur, remaja diharapkan mampu

memperoleh pemahaman yang lebih baik serta menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Jayadi, Firdasari, Vanchapo, & Ottu, 2023). Pendidikan kesehatan tentang dismenore dapat memberikan informasi mengenai penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan dismenore, sehingga remaja putri mampu mengelola nyeri haid secara lebih efektif (Dewi, Petasari, & Yanniarti, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui pendekatan one group pretest–posttest yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri, dengan variabel independen berupa pendidikan kesehatan tentang dismenore dan variabel dependen berupa tingkat pengetahuan. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 82 responden yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling melalui pendekatan purposive sampling.

Pemilihan sampel berdasarkan kriteria inklusi meliputi siswi yang telah mengalami menstruasi, bersedia menjadi responden, dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian, serta kriteria eksklusi yaitu siswi yang tidak hadir saat pelaksanaan penelitian atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Penelitian dilaksanakan di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang pada tahun 2025 dengan pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan.

Intervensi diberikan dalam bentuk ceramah edukatif menggunakan media PowerPoint yang memuat materi pengertian dismenore, penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan dismenore. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat pengetahuan tentang dismenore yang diberikan pada saat pretest dan posttest. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dan pengolahan data dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistics* melalui tahapan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning data*. Penelitian ini telah memenuhi prinsip-prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, *respect for persons*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*.

HASIL**Tabel 1. Data Karakteristik Responden (N=82)**

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	(16.18±1.00)(15-18)
15	25/30.5
16	26/31.7
17	22/26.8
18	9/11.0
Tingkat Pendidikan (n/%)	
X	33/40.2
XI	24/29.3
XII	25/30.5
Riwayat Dismenore (n/%)	
Pernah	78/95.1
Tidak pernah	4/4.9
Tingkat Pengetahuan (n/%)	
Pretest	
Baik	22/26.8
Cukup	35/42.7
Kurang	25/30.5
Posttest	
Baik	49/59.8
Cukup	31/37.8
Kurang	2/2.4

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur, sebagian besar responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 26 (31.7%) dengan tingkat pendidikan mayoritas responden berada di kelas X sebanyak 33 (40.2%) dan memiliki riwayat dismenore sebagian besar responden menyatakan pernah mengalami dismenore yaitu sebanyak 78 (95.1%). Selain itu, Tabel 1. menunjukkan distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan (pretest) tentang dismenore dengan jumlah responden sebanyak 82. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 35 (42.7%) dengan tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 49 (59.8%). Setelah pemberian intervensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 49 (59.8%).

Tabel 2. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri (N = 82)

Jenis Perbandingan	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value	Keterangan
Negative Ranks (Posttest < Pretest)	18	27.19	489.50			
Positive Ranks (Posttest > Pretest)	63	44.94	2831.50	-5.514	0.001	Signifikan
Ties (Posttest = Pretest)	1	-	-			

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test terhadap 82 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore. Terdapat 63 responden yang mengalami peningkatan skor pengetahuan (positive ranks), 18

responden mengalami penurunan skor pengetahuan (negative ranks), dan 1 responden memiliki skor yang tetap (ties). Hasil analisis statistik menunjukkan nilai Z sebesar -5.514 dengan p-value sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri berada pada rentang usia 15–16 tahun dengan usia terbanyak 16 tahun (31.7%), diikuti usia 15 tahun (30.5%). Rentang usia tersebut termasuk dalam masa remaja pertengahan, yaitu fase dimana terjadi pematangan fungsi reproduksi serta peningkatan sensitivitas terhadap perubahan fisiologis dan hormonal, termasuk menstruasi (Settiyana, 2023). Fase ini menunjukkan remaja putri mulai mengalami siklus menstruasi secara lebih teratur, namun belum seluruhnya dibarengi dengan pemahaman yang memadai mengenai perubahan tubuh dan gangguan menstruasi seperti dismenore (Sulymbona, 2024). Kondisi ini menjelaskan mengapa dismenore menjadi keluhan yang umum dialami pada kelompok usia tersebut.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berada di kelas X (40.2%), diikuti kelas XII (30.5%), dan kelas XI (29.3%). Tingkat pendidikan berperan dalam membentuk kemampuan kognitif dan daya tangkap remaja terhadap informasi kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi kesehatan yang diberikan mendukung (Relica & Mariyati 2024). Namun, pada usia sekolah menengah, akses informasi kesehatan reproduksi masih terbatas dan sering kali belum terintegrasi secara optimal dalam pembelajaran formal, sehingga pengetahuan remaja mengenai dismenore masih cenderung bervariasi (Settiyana, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat dismenore (95.1%). Temuan ini sejalan dengan data yang menyebutkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri di Indonesia, dengan prevalensi yang cukup tinggi (Settiyana 2023). Dismenore yang dialami remaja putri dapat berdampak pada aktivitas belajar, konsentrasi, serta kehadiran di sekolah, terutama apabila nyeri haid tidak dikelola dengan baik (Sukarsih et al., 2023).

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup (42.7%) dan kurang (30.5%),

sementara hanya 26.8% responden yang memiliki pengetahuan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan remaja putri tentang dismenore masih belum optimal. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat disebabkan oleh minimnya informasi yang diterima remaja terkait pengertian, penyebab, serta cara penanganan dismenore yang tepat (Sulymbona, 2024). Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan remaja putri cenderung menganggap dismenore sebagai kondisi yang wajar dan tidak memerlukan penanganan khusus (Settiyana, 2023).

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden dengan mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan baik (59.8%), diikuti kategori cukup (37.8%), dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori kurang (2.4%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan melalui metode ceramah menggunakan media PowerPoint mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore. Pendidikan kesehatan yang disampaikan secara terstruktur dan sistematis dapat membantu remaja memahami konsep dismenore secara lebih jelas dan aplikatif dalam (Jayadi et al., 2023).

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri dengan nilai $p = 0.001 < 0.05$. Sebagian besar responden mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi yang ditunjukkan oleh jumlah positive ranks yang lebih dominan dibandingkan negative ranks. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, termasuk dismenore (Dewi et al., 2023). Pendidikan kesehatan memberikan kesempatan bagi remaja untuk memperoleh informasi yang benar, mengklarifikasi kesalahpahaman, serta meningkatkan kesadaran dalam menerapkan perilaku sehat selama menstruasi (Relica & Mariyati 2024).

Peningkatan pengetahuan setelah intervensi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki peran penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengatasi permasalahan dismenore pada remaja putri. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong remaja untuk melakukan penanganan dismenore secara tepat, seperti menerapkan teknik nonfarmakologis dan menjaga kesehatan selama menstruasi (Sulymbona, 2024). Sehingga, pendidikan kesehatan dapat menjadi

strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri serta mengurangi dampak negatif dismenore terhadap aktivitas belajar di sekolah.

SIMPULAN

Adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara nilai pretest dan posttest dengan nilai $p = 0.001 < 0.05$. Pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., Petasari, W., & Yanniarti, S. (2023). Penatalaksanaan Disminore Primer pada Remaja dengan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 187–191.
- Guimarães, I., & Póvoa, A. M. (2020). Primary dysmenorrhea: assessment and treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia/RBGO Gynecology and Obstetrics*, 42(08), 501-507.
- Jayadi, A., Firdasari, Y. D., Vanchapo, A. R., & Ottu, E. R. (2023). Peningkatan Kesehatan Dan Stabilitas Pemahaman Anak Usia Dini Terhadap Pendidikan Di Era Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(10), 2051–2060.
- Fitriyah, K. L. L., Rahmawati, F., & Nisa, E. (2024). Pendidikan Kesehatan Disminorhea Dan Senam Disminorhea Terhadap Siswi Mi Kanjeng Sepuh 1 Di Desa Ngawen Kecamatan Sidayu. In *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata* (Vol. 1, No. 2).
- Relica, C., & Mariyati, M. (2024). Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 75–82.
- Settiyana, S. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Tentang Disminore Pada Remaja Putri di Smpn 8 Palangka Raya* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya).
- Sinta, O. A., Pramana, C., & Issabella, C. M. (2024). Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Tentang Disminore Pada Anak Kelas XI IPA 1 Di SMAN 08 Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 1009–1013.
- Sukarsih, R. I., Aniyah, N. H., & Rizqiyah, Z. (2023). *Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya INFORMASI*. 05(2), 31–41.
- Sulymbona, N. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Disminore Pada Remaja Putri Di Kelas X Sma N 1 Salem Kabupaten Brebes. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 2(1), 10–18.