

PENGARUH *HEALTH EDUCATION* TENTANG MANAJEMEN NYERI *DISMENORE* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN MANAJEMEN NYERI *DISMENORE* PADA SISWI SMP

Sefrina Rukmawati^{1*}, Ida Lestari²

STIKes Satria Bhakti Nganjuk^{1,2}

*Corresponding Author : sefrinarkmawati99@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore dapat ditangani dengan dua teknik, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dismenore terhadap tingkat pengetahuan dismenore pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan Pre-Experimental One Group Pre-Post Test Design. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2022. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 119 siswa. Jumlah sampel 54 responden dengan Simple Random Sampling. Variabel bebas adalah pendidikan kesehatan manajemen nyeri dismenore dan variabel terikat adalah tingkat pengetahuan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik menggunakan Wilcoxon dengan $\alpha = (0,05)$. Hasil Wilcoxon menunjukkan bahwa $p = 0,000 = (0,05)$, maka H_a diterima yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan tentang dismenore pada siswa. Pendidikan kesehatan terbukti sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga pendidikan kesehatan perlu dioptimalkan oleh sekolah untuk menunjang pengetahuan tentang dismenore.

Kata kunci : manajemen nyeri dismenore, pendidikan kesehatan, siswa SMP, tingkat pengetahuan

ABSTRACT

Pain management dysmenorrhea can be handled by two techniques, namely, pharmacological and non-pharmacological. The purpose of this study was to determine the effect of health education on dysmenorrhea on the level of knowledge of dysmenorrhea in students of SMP. This study uses a Pre-Experimental One Group Pre-Post Test Design. This research was conducted on July 18, 2022. The research population was all 8th grade students, totaling 119 students. The number of samples is 54 respondents with Simple Random Sampling. The independent variable is health education pain management dysmenorrhea and the dependent variable is the level of knowledge. Collecting data using a questionnaire. Statistical test using Wilcoxon with $\alpha = (0.05)$. The results of the Wilcoxon showed that $p = 0.000 = (0.05)$, so H_a was accepted, indicating that there was an effect of health education on dysmenorrhea on the level of knowledge of dysmenorrhea in students of SMP. Health education is proven as an effort that can be done to increase knowledge, so that health education needs to be optimized by schools to support knowledge about dysmenorrhea.

Keywords : health education, pain management dysmenore, knowledge level, Junior High School students

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa kanak-kanak menuju dewasa, dimana terjadinya perubahan fisik dan psikologis. Masa remaja menunjukkan awalnya pubertas sampai terjadinya kematangan pada organ reproduksi. Pubertas merupakan awal dari pematangan seksual, yaitu suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormon dan seksual. Pada masa ini organ reproduksi mulai berfungsi dan terjadi perubahan hormonal, salah satu cirinya adalah terjadinya menstruasi (Soetjiningsih, 2015 dikutip dari Fredelika, 2020). Pada umumnya, usia normal remaja putri akan mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 9-16 tahun (Ernawati, 2017). Masalah yang terjadi saat menstruasi salah satunya yaitu terjadinya

dismenore. *Dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin yang meningkat, nyeri di rasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan lapisan rahim melewati serviks (leher rahim). Faktor lain yang bisa memperburuk *dismenore* yaitu rahim yang menghadap ke belakang (*retroversi*), kurang berolahraga, faktor psikologis stres emosional dan ketegangan yang dihubungkan dengan sekolah atau pekerjaan serta stress sosial (Nugroho, Taufan & Bobby Indri Utama, 2014). Banyak remaja putri yang hanya memiliki sedikit pengetahuan mengenai *dismenore* dan gangguan terkait menstruasi lainnya. Hal ini dikarenakan selama ini jarang atau tidak ada informasi tentang *dismenore* yang dapat diberikan kepada para remaja putri. Sehingga remaja putri cenderung tidak memahami *dismenore* dan penanganan-penanganan yang bisa dilakukan untuk mengatasi *dismenore*. (Kusmiran, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 01 Desember 2021 dengan 13 siswi kelas VIII di SMP ternyata 12 siswi yang sudah menstruasi mengatakan pada saat *dismenore* para siswi tersebut mengatasinya 2 siswi hanya tidur, 5 siswi hanya memegangi perut, 5 dibiarkan saja. Para siswi juga mengatakan bahwa ketika *dismenore* membuat aktivitas mereka menjadi terganggu serta konsentrasi belajar menurun, bahkan ada yang tidak masuk sekolah. Selama ini belum ada kegiatan pendidikan kesehatan disekolah tentang manajemen nyeri *dismenore*.

Menurut WHO, nyeri haid pada wanita dialami oleh sekitar 1.769.425 jiwa, dimana 15% diantaranya mengalami nyeri haid (*dismenore*) hebat. Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja putri (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Prevalensi *dismenore* sebesar 59,7%. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.672 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid (*dismenore*) primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid (*dismenore*) sekunder (Herawati, 2017). Angka kejadian *dismenore* di Jawa Timur sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Info Sehat, 2010).

Banyak remaja putri yang hanya memiliki sedikit pengetahuan mengenai *dismenore* dan gangguan terkait menstruasi lainnya. Hal ini dikarenakan selama ini jarang atau tidak ada informasi tentang *dismenore* yang dapat diberikan kepada para remaja putri. Sehingga siswi cenderung tidak memahami *dismenore* dan penanganan-penanganan yang bisa dilakukan untuk mengatasi *dismenore*. Selain itu dapat menyebabkan aktivitas belajar mereka disekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat siswi tidak masuk sekolah. Selain itu, seorang siswi yang mengalami *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi dan motivasi belajar akan menurun (Kusmiran, 2011).

Upaya penanganan masalah manajemen nyeri *dismenore* pada siswi dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan siswi, sehingga perlu diberikan *health education* tentang manajemen nyeri *dismenore* bagi siswi yang sudah mengalami menstruasi dan mengalami *dismenore* (Kusmiran, 2011). Pemberian *health education* tentang *dismenore* dapat disajikan dalam berbagai cara, misalnya dengan pembagian leaflet, seminar, konseling dan sebagainya (Notoatmodjo, 2011). Pada umumnya manajemen nyeri *dismenore* pada siswi yang mengalami *dismenore* bisa ditangani dengan dua teknik yaitu dengan memberikan obat farmakologi dan bisa juga dengan non farmakologi (Ernawati, 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan *dismenore* terhadap tingkat pengetahuan *dismenore* pada siswa SMP.

METODE

Desain penelitian ini adalah pra eksperimen dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design* yaitu menguji keberhasilan suatu perlakuan dengan cara membandingkan kondisi

sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberi perlakuan. Dalam penelitian ini akan dibandingkan pengetahuan siswa kelas VIII tentang *dismenore* sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberi *health education*. Variabel penelitian ini Variabel independen *health education* tentang manajemen nyeri *dismenore* menggunakan SAP dan variabel dependen tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner yang terdiri dari pengertian *dismenore*, etiologi *dismenore*, gejala *dismenore*, faktor resiko *dismenore*, klasifikasi *dismenore*, penatalaksanaan *dismenore*, Manajemen nyeri *dismenore*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2022 berlokasi di SMP . Populasi adalah siswi kelas VIII di SMP sebanyak 119 siswi. Jumlah sampel yaitu 54 siswi dengan teknik *simple random sampling*. Pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan cara mengocok angka. Membuat lotre angka sebanyak populasi siswi kelas VIII lalu dikocok sebanyak 54 kali untuk mendapatkan sampel penelitian. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha = (0,05)$.

HASIL

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum diberikan *Health Education* Tentang Manajemen Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Kelas VIII di SMP, Tanggal 18 Juli 2022

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Tingkat Pengetahuan Kurang	19	35,3
2	Tingkat Pengetahuan Cukup	35	64,7
3	Tingkat Pengetahuan Baik	0	0

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 54 responden sebelum diberikan *health education* sebagian besar memiliki pengetahuan kategori cukup 35 responden (64,7%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sesudah diberikan *Health Education* Tentang Manajemen Nyeri *Dismenore* Pada Siswi Kelas VIII di SMP, Tanggal 18 Juli 2022

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Tingkat Pengetahuan Kurang	0	0
2	Tingkat Pengetahuan Cukup	2	3,7
3	Tingkat Pengetahuan Baik	52	96,7

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 54 responden sesudah diberikan *health education* hampir seluruhnya memiliki pengetahuan kategori Baik 52 responden (96,3%).

Tabel 3. Pengaruh *Health Education* Tentang Manajemen Nyeri *Dismenore* terhadap Tingkat Pengetahuan Manajemen Nyeri *Dismenore* Pada Siswi SMP, Tanggal 18 Juli 2022

Tingkat Pengetahuan	Pre		Post	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Kurang	19	35,3	0	0
Cukup	35	64,7	2	3,7
Baik	0	0	52	96,7

Hasil uji *Wilcoxon* $pvalue = 0,000 \leq \alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 3 Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa pengetahuan sebelum diberikan *health education* sebagian besar memiliki pengetahuan kategori cukup 35 responden (64,7%). Selanjutnya pengetahuan setelah diberikan *Health education* hampir seluruhnya yaitu 52 responden memiliki pengetahuan kategori baik (96,3%).

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa $pvalue = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ sehingga H_a diterima artinya ada pengaruh *health education* tentang manajemen nyeri *dismenore* terhadap tingkat manajemen nyeri *dismenore* pada siswi SMP Negeri 3 Nganjuk.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas VIII Sebelum Diberikan *Health Education* Tentang Manajemen Nyeri *Dismenore* Terhadap Tingkat Pengetahuan Di SMP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 54 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebelum diberi *health education*, yaitu sebanyak 35 responden (64,7%) dan tingkat pengetahuan kategori kurang hampir setengahnya sebanyak 19 responden (35,3%). pada hasil uji *Contingency Coefficient* didapatkan $pvalue$ umur = 0,519, $pvalue$ pernah mengalami *dismenore* = 0,288, dari hasil $pvalue$ informasi *dismenore* = 0,189, dari hasil didapatkan $pvalue$ asal informasi = 0,422, sehingga $pvalue > \alpha = (0,05)$. Maka pengetahuan setelah diberikan *health education* tidak dipengaruhi oleh umur, pernah mengalami *dismenore*, informasi, dan asal informasi secara signifikan. Namun pada data demografi didapatkan dari 54 responden, responden yang pernah mengalami *dismenore* memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebelum diberikan *health education* yaitu sebanyak 19 responden (35,2%).

Menurut Notoatmodjo (2011), informasi merupakan keseluruhan makna dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang adanya informasi baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut pesan-pesan sugestif dibawa oleh informasi tersebut pendekatan ini biasanya menggunakan media massa. Informasi bisa didapatkan dengan cara, misalnya dengan pembagian leaflet. Seminar, konseling, dan sebagainya. *Health education* adalah suatu penerapan konsep pendidikan di suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok, atau masyarakat.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Nafiroh & Indrawati (2013), dalam tingkat pengetahuan remaja tentang *dismenore* menunjukkan 78,3% remaja putri memiliki kategori tingkat pengetahuan yang kurang, ini ditunjukkan dengan tidak pahamnya para remaja menjawab atau menjelaskan apa yang dimaksud dengan *dismenore* serta penanganannya. Hal ini diakibatkan tidak adanya penjelasan atau pendidikan kesehatan kepada remaja tentang *dismenore*, rata-rata mereka hanya belajar melalui mata ajar biologi dan itu pun hanya menjelaskan tentang sistem anatomi organ reproduksi manusia beserta fungsinya. Mereka tidak mendapat penjelasan mengenai permasalahan yang menyertai sistem reproduksi.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden siswi kelas VIII di SMP belum mendapatkan informasi tentang manajemen nyeri *dismenore*. Hal tersebut karena tidak adanya informasi yang bisa diberikan melalui *Health Education* oleh pihak sekolah, orang tua maupun media massa. Dan sebagian kecil responden yang sudah mendapat informasi mungkin kurang tepat. Karena ini, tingkat pengetahuan siswi kelas VIII belum berada pada tingkat pengetahuan baik. Dan berada pada kategori cukup dan kurang sehingga perlu ditingkatkan lagi melalui *health education*.

Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas VIII Sesudah Diberikan *Health Education* Tentang Manajemen Nyeri *Dismenore* Terhadap Tingkat Pengetahuan Di SMP

Hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 54 responden, hampir seluruhnya memiliki tingkat pengetahuan kategori baik sesudah diberikan *health education* yaitu sebanyak 52 responden (96,3%). pada hasil uji *Contingency Coefficient* didapatkan $pvalue$ umur = 0,684,

pvalue pernah mengalami *dismenore* = 0,777, dari hasil *pvalue* informasi *dismenore* = 0,727, dari hasil didapatkan *pvalue* asal informasi = 0,941, sehingga *pvalue* > α = (0,05). Maka pengetahuan setelah diberikan *health education* tidak dipengaruhi oleh umur, pernah mengalami *dismenore*, informasi, dan asal informasi secara signifikan. Namun pada data demografi didapatkan dari 54 responden, responden yang pernah mengalami *dismenore* hampir seluruhnya memiliki tingkat pengetahuan baik sesudah diberikan *health education* yaitu sebanyak 50 responden (92,6%). Serta responden yang berumur 13 tahun sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sesudah diberikan *health education* yaitu sebanyak 48 responden (88,8%).

Menurut Notoatmodjo (2011), pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan. Semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal maka semakin banyak pengetahuan akan hal tersebut. Pengalaman adalah suatu peristiwa yang pernah dialami seseorang. Tidak ada pengalaman sama sekali dengan suatu objek psikologis cenderung akan bersikap negatif terhadap objek. Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meningkatkan kesan yang kuat. Karena itu sikap akan lebih mudah terbentuk bila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan emosi penghayatan akan pengalaman lebih mendalam dan lebih lama berbekas.

Menurut Notoatmodjo (2011), umur adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa akan lebih percaya dari orang yang belum cukup tinggi kematangannya. Hal ini akibat dari pengalaman dan kematangannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden siswi kelas VIII di SMP berada pada tingkat pengetahuan baik sesudah diberikan *health education*. Hal ini dikarenakan adanya pengalaman *dismenore*. Pengalaman *dismenore* yang membuat para siswi memiliki rasa ingin tahu lebih banyak tentang manajemen nyeri *dismenore* baik pengertian, penyebab, gejala, faktor resiko, penatalaksanaan hingga manajemen nyeri *dismenore* yang bisa dilakukan. Hal ini didukung oleh siswi pernah mengalami *dismenore* melalui pemberian *health education*, maka siswi yang tadinya hanya memiliki pengetahuan yang cukup atau kurang kini telah mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik. Selain itu, sebagian besar kelas VIII yang berumur 13 tahun mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik. Hal ini dikarenakan semakin cukupnya umur dan semakin matangnya dalam berpikir sehingga dengan mudah menyerap informasi yang diberikan dalam *health education*.

Pengaruh *Health Education* Tentang Manajemen Nyeri *Dismenore* Terhadap Tingkat Pengetahuan Manajemen Nyeri *Dismenore* Pada Siswi SMP

Hasil uji *wilcoxon* dengan α = (0,05) menunjukkan *pvalue* = $0,000 \leq \alpha$ = (0,05) sehingga H_0 diterima artinya ada pengaruh *health education* tentang manajemen nyeri *dismenore* terhadap tingkat pengetahuan manajemen nyeri *dismenore* pada siswi kelas VIII SMP.

Menurut Notoatmodjo (2011), *health education* adalah suatu penerapan konsep pendidikan disuatu bidang kesehatan. Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok, atau masyarakat.

Menurut Notoatmodjo (2011), salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah informasi. Pemberian informasi kesehatan dapat dilakukan melalui kegiatan *health education*. Melalui *health education* tentang manajemen nyeri *dismenore* diharapkan remaja putri dapat memahami permasalahan *dismenore* dari aspek biologis, psikologis, sosial, budaya dan spiritual (Kusmiran, 2011).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Utari (2015), yang menyatakan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan (*Health Education*) tentang *dismenore* pada remaja putri terjadi peningkatan nilai rata-rata skor pengetahuan tentang *dismenore*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *health education* telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswi kelas VIII di SMP. Melalui *health education*, siswi kelas VIII memperoleh informasi-informasi penting tentang manajemen nyeri *dismenore* yang selama ini tidak diperoleh dari sumber lain. Pada dasarnya keingintahuan siswi kelas VIII tentang manajemen nyeri *dismenore* sangat besar, sehingga setiap informasi yang diberikan dapat mereka serap sebaik-baiknya dan memenuhi rasa ingin tahu mereka selama ini. Informasi tersebut juga sangat bermanfaat, karena berisi tentang aspek-aspek *dismenore* yang sangat penting.

KESIMPULAN

Pengetahuan siswi kelas VIII sebelum diberi *health education* adalah hampir setengahnya kategori pengetahuan cukup, yaitu sebanyak 35 responden (64,7%) dan sebagian kecil kategori kurang yaitu sebanyak 19 responden (35,3%) di SMP. Pengetahuan siswi kelas VIII sesudah diberikan *health education* hampir seluruhnya adalah hampir seluruhnya kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 52 responden (96,3%) dan sebagian kecil kategori cukup 2 responden (3,7%) di SMP. Hasil uji wilcoxon didapatkan $pvalue = 0,000 \leq \alpha (0,05)$ sehingga ada pengaruh *health education* tentang manajemen nyeri *dismenore* terhadap tingkat pengetahuan manajemen nyeri *dismenore* pada siswi SMP.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada STIKes Satria Bhakti Telah memberikan ijin kepada kami untuk melakukan penelitian dan kepada pihak-pihak terkait dalam berlangsungnya penelitian ini sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asbullah, A., Karim, D., & Erika, E. GAMBARAN INTENSITAS NYERI DAN MANAJEMEN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1 MODEL TAMBANG. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 7(1), 52-59.
- Budiman dan Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dewi, N. S. (2012). *Biologi reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihaman.
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Martenity and Neonatal*, 5(1), 161-172.
- Rukmawati, S. (2023). PELATIHAN KADER TENTANG METODE SPEOS UNTUK KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 3774-3776.
- Nafiroh, D., & Indrawati, N. D. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak. *Bidan Prada*, 4(02).

Utami, P. G. (2012). Pengaruh Penyuluhan Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Surakarta.