PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DISMINORE DAN PENANGANAN NON FARMAKOLOGI DI SMAN 01 KEBUN TEBU LAMPUNG BARAT

Siti Julaeha¹, Ana Mariza^{2*}, Suharman³, Anisa Ermasari⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kebidanan, Universitas Malahayati

Email Korespondensi: anamariza@malahayati.ac.id

Disubmit: 29 September 2024

Diterima: 19 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.12437>

ABSTRACT

Menstruation is the process of shedding the endometrial lining or the inner uterine wall which has many blood vessels from the uterus to the cervix and then blood comes out through the vagina. Preliminary data at Kebun Tebu 1 Public High School, West Lampung Regency, obtained 36 young women out of a total of 74 students who experienced menstrual pain on the first day so they received treatment at the UKS. Researchers also conducted interviews with 10 students who experienced dysmenorrhea at SMAN 01 Kebun Tebu. It was found that all students said that dysmenorrhea greatly interfered with activities, especially when the dysmenorrhea occurred while studying. This is because apart from dysmenorrhea, female students with dysmenorrhea also experience other symptoms such as dizziness, nausea, weakness, back pain and fever. The purpose of this study was to determine the effect of health education on the level of adolescent knowledge about dysmenorrhea and non-pharmacological treatment at SMAN 01 Kebun Sugar Cane, West Lampung Regency in 2023. Type of quantitative research, pre-experimental research design using one group pretest-posttest design, population and sample of all 10th grade students at SMAN 01 Kebun Sugar Cane, West Lampung Regency in 2023, as many as 32 girls. Total sample sampling technique. This research was carried out at SMAN 01 Sugar Cane Gardens, West Lampung Regency in 2023. Data analysis used univariate and bivariate analysis used the Wilcoxon test. Knowledge of adolescents about dysmenorrhea before being given health education about dysmenorrhea and non-pharmacological treatment with a mean of 9.06. While the number of respondents who had scores above the mean were 14 people and scores below the mean were 18. Adolescents' knowledge about dysmenorrhea after being given health education about dysmenorrhea and non-pharmacological treatments with a mean of 13.53. While the number of respondents who had values above the mean were 18 people and values below the mean were 14. The results of bivariate data analysis using the t-test obtained a p-value of 0.000 <0.05, so it can be concluded that there is an influence of health education on the level of adolescent knowledge about dysmenorrhea and non-pharmacological treatment at SMAN 01 Kebun Sugar Cane, West Lampung Regency in 2023. It is hoped that young women can increase their knowledge about dysmenorrhea through the media of leaflets, both at the nearest school or health facility.

Keywords: Non-Pharmacological Health Education, Knowledge, Dysminore

ABSTRAK

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan endometrium atau dinding rahim bagian dalam yang banyak pembuluh darah dari rahim menuju leher rahim kemudian darah keluar melalui vagina. Data pendahulu di SMA Negeri 1 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat didapat 36 remaja putri dari jumlah siswa sebanyak 74 orang yang mengalami nyeri haid di hari pertama sehingga mendapatkan perawatan di UKS. Peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 orang siswi yang mengalami dismenore di SMAN 01 Kebun Tebu diketahui bahwa semua siswi mengatakan bahwa dismenore sangat mengganggu aktivitas terutama ketika dismenore tersebut terjadi saat sedang belajar. Hal tersebut dikarenakan selain dismenore, siswi yang dismenore juga mengalami gejala lain seperti pusing, mual, lemah, sakit pinggang dan demam. Tujuan penelitian ini adalah diketahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023. Jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian pra eksperimen menggunakan *one group pretes-postes design*, Populasi dan sampel seluruh siswi kelas 10 di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 sebanyak 32 remaja putri. Teknik sampel *total sampel*. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023. Analisa data menggunakan univariat dan analisa bivariate menggunakan uji *wilcoxon*. Pengetahuan remaja tentang dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan non farmakologi dengan mean 9,06. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 14 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 18. Pengetahuan remaja tentang dismenore sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan non farmakologi dengan mean 13,53. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 18 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 14. Hasil analisa data bivariat menggunakan uji *t-tes* didapat nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023. Bagi remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenore melalui media leaflet, baik disekolah ataupun fasilitas kesehatan terdekat.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan Non Farmakologi, Pengetahuan, Disminore

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan seorang individu. Remaja adalah individu dalam kelompok usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa anakanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan atau perkembangan baik itu fisik, mental, sosial dan emosional. Salah satu peristiwa penting pada masa

remaja adalah pubertas (Mulyani & Khoirunisa, 2020).

Pubertas yaitu adanya perubahan fisiologis dan biologis yang cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa terutama perubahan pada sistem reproduksi (Suparto, 2011 dikutip Solikah & Trisnowati, 2017). Pada remaja putri perubahan organ reproduksi ditandai dengan datangnya menstruasi (Saputra, 2020).

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, karakteristik nyeri ini sangat khas karena muncul secara reguler dan periodik menyertai menstruasi yaitu rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Namun belakangan diketahui bahwa nyeri ketika haid tidak hanya dirasakan di bagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja terkadang merasakan di bagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul otot paha atas hingga betis. Hal ini dilaporkan sebagai dismenore (Mariza, 2022)

Prevalensi kejadian dismenore di Asia cukup tinggi, persentase kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50% atau berkisar sebesar 15,8-89,5% wanita di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Prevalensi nyeri menstruasi di Amerika Serikat diperkirakan sebesar 45-90%, kemudian di India adalah sebesar 75% dan di Mesir angka prevalensinya telah diperkirakan sebesar 75% (*American Family Physician*, 2014; Widiatami, 2018).

Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89 % dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala dismenorhea primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. Dismenorhea sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Syamsurita., Ikawati, 2022)

Hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2019,

dismenore menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, yaitu sebesar 65,3%. Selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi dismenore, lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10- 20 tahun sebesar 71,4% (PKBI Bandar Lampung, 2019). Sedangkan hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Lampung tahun 2020, dismenore menempati urutan pertama keluhan yang dialami wanita yaitu sebesar 23,07% yang artinya mengalami penurunan dari tahun sebelumnya (PKBI Bandar Lampung, 2020).

Penelitian di Kabupaten Lampung Barat yang dilakukan oleh Widianingsih, N. K., Rahim, A. F., & Windarti, W. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kejadian Nyeri Desminore Primer Pada Remaja Perempuan di Lampung Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siklus menstruasi masih kategori normal belum mengarah adanya abnormal siklus menstruasi. Siklus menstruasi pada remaja perempuan menunjukkan bahwa sampel dengan siklus menstruasi. Pada analisis statistik deskriptif derajat nyeri desminore primer rerata 5,21 yang artinya remaja putri di Lampung Barat mengalami nyeri desminore dengan skala nyeri sedang.

Dismenore merupakan masalah yang sering dihiraukan, namun demikian, dismenore jika diabaikan dapat menimbulkan gangguan aktifitas hidup sehari-hari, dimana sebesar 17-78% dismenore dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari. Selain itu, dampak dari dismenore yaitu retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), dismenore dapat mempengaruhi terjadinya retrograd menstruasi sebesar 20-54%. Kemudian dismenore juga akan berdampak pada infertilitas (kemandulan), yaitu sebesar 15-

25%. Endometriosis juga akan terjadi juga akan terjadi jika dismenore tidak ditangani, dimana dismenore dapat mempengaruhi endometriosis jika dismenore terus berlanjut dan tidak ditangani, dimana dismenore dapat berpengaruh pada kehamilan ektopik pecah dan kista pecah masing-masing sebesar 23% dan 38% (Widiyanti, 2013).

Perempuan di Indonesia terbilang cukup banyak yang merasakan dismenore akan tetapi mereka tidak mau berkonsultasi ataupun melaporkannya ke dokter. Hal tersebut disebabkan karena merasa malu ketika mendatangi dokter serta adanya sifat cenderung menyepelkan penyakit seringkali menjadikan suatu data penderitanya pada suatu penyakit sdi Indonesia tidak bisa ditentukan jumlahnya dengan akurat. Total penderita yang terdapat pada fakta lapangan akan lebih banyak dibandingkan dengan laporan yang bisa dilakukan klaim oleh Dinas Kesehatan beserta lembaga yang berkaitan. Kebanyakan wanita yang mengalami dismenore memakan obat yang ada di pasaran untuk menghilangkan rasa nyerinya. Sebagiannya lagi menganggap nyeri tersebut akan hilang sesudah wanita menjalani pernikahan, sehingga gangguan itu akan dibiarkan (Putinah, 2019).

Kurangnya pengetahuan tentang dismenore primer tersebut yang mengakibatkan kurangnya penanganan untuk mengatasi rasa nyeri. Rendahnya pengetahuan tentang dismenore primer akan berhubungan negatif dengan manajemen diri, artinya siswi remaja hanya memiliki sedikit pengetahuan terkait cara penanganan dismenore. Seharusnya konseling yang intensif harus diberikan agar menambah pengetahuan remaja terkait penyebab dan penatalaksanaan dismenore (Ore & Ogundeko, 2021).

Penanganan yang dilakukan untuk mengatasi dismenore primer seperti terapi non farmakologi hingga terapi farmakologi. Olahraga memiliki 4 efektivitas paling besar untuk mengurangi nyeri, akupresur dan kompres panas memiliki efektivitas sedang dalam mengurangi nyeri dibandingkan tanpa adanya pengobatan. Baik olahraga maupun terapi panas menjadi alternatif potensial untuk pengobatan analgesik (Armour, Smith, et al., 2019).

Penelitian Putinah, (2019) menjelaskan terdapat korelasi diantara pengetahuan terhadap penatalaksanaan dismenore. Keadaan itu memberikan gambaran terhadap mahasiswanya yang berpengetahuan baik akan menjalankan penatalaksanaan dismenore melalui nonfarmakologi. Respondennya mayoritas berpengetahuan kurang baik pada penatalaksanaan dismenorea serta secara farmakologi. Ditemukan suatu korelasi dengan signifikan diantara sikap terhadap kualitas dalam mengendalikan rasa nyeri haid. Lebih banyak respondennya mempunyai sikap negatif terkait penatalaksanaan dismenore.

Berdasarkan data pendahulu di SMA Negeri 1 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat didapat 36 remaja putri dari jumlah siswa sebanyak 74 orang yang mengalami nyeri haid di hari pertama sehingga mendapatkan perawatan di UKS (Data UKS SMA Negeri 1 Kebun Tebu, 2023).

Dismenore umumnya terjadi 2 atau 3 tahun setelah menstruasi pertama (Febuanti, 2017). Menarche atau menstruasi pertama pada remaja putri umumnya berbeda-beda. Penelitian menunjukkan adanya perubahan usia menstruasi pertama dari usia 14-16 tahun menjadi rata-rata 11-12 tahun (Ariani, et al. 2020). Berdasarkan hasil penelitian Riona, Anggraini dan

Yunola (2021) didapatkan usia menarche terjadi pada rentang usia 12- 14 tahun. Adapun usia normal menstruasi pertama remaja putri adalah usia 12-14 tahun (Yazia, 2019).

Dismenore dapat menyebabkan sebagian besar remaja putri mengalami keterbatasan dalam beraktivitas, ketidakhadiran di sekolah, bahkan penarikan diri dari pergaulan sehari-hari (Azagew, et al. 2020). Rasa nyeri yang diakibatkan oleh dismenore mengakibatkan remaja putri sulit berkonsentrasi dan tidak fokus saat proses pembelajaran yang menyebabkan terganggunya aktivitas belajar remaja putri (Sumartini, 2014). Hal ini tentunya akan berdampak pada penurunan prestasi akademik (Azagew, et al. 2020). Oleh karena itu dibutuhkan adanya penanganan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi dismenore.

Penanganan dismenore dapat dikategorikan menjadi dua kategori yaitu farmakologi dan non farmakologi (Ariyanti, 2020). Penanganan dismenore secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian analgetik (Sandra, 2015) dan penanganan dismenore secara non farmakologi dapat dilakukan dengan tindakan keperawatan mandiri yang bersifat non invasif, murah dan tidak memberikan efek merugikan bagi pasien (Ridwan, 2016 dikutip Saputra, 2020).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi remaja putri dalam upaya penanganan dismenore seperti pengetahuan, lingkungan, motivasi keluarga, kepercayaan dan informasi keliru yang berkaitan dengan dismenore (Asih, 2019). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (overt behavior). Memiliki pengetahuan tentang penanganan dismenore yang baik sangatlah

penting agar aktivitas remaja tidak terganggu ketika mengalami dismenore (Kusumawardani, 2015).

Adapun pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore masih sangat kurang, hal ini terlihat dari sebagian besar remaja putri yang tidak mengetahui tentang pengertian, faktor risiko, penyebab maupun penanganan dismenore secara non farmakologi. Pengetahuan yang baik tentang dismenore penting dimiliki oleh remaja putri karena pengetahuan yang adekuat dapat merangsang terbentuknya sikap yang efektif dalam mengurangi nyeri (Riona, Anggraini & Yunola, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Delia (2016, dikutip Mulyani & Khoirunisa, 2020) menyatakan bahwa apabila pengetahuan mengenai dismenore dan penanganan dismenore kurang maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam menangani dismenore. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Martina (2020) terhadap 76 orang responden yang mengalami dismenore didapatkan hasil sebanyak 43 5 orang (56,6%) memiliki pengetahuan yang kurang, 19 orang (25,0%) memiliki pengetahuan cukup dan 14 orang (18,4%) memiliki pengetahuan baik.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 10 orang siswi yang mengalami dismenore di SMAN 01 Kebun Tebu diketahui bahwa semua siswi mengatakan bahwa dismenore sangat mengganggu aktivitas terutama ketika dismenore tersebut terjadi saat sedang belajar. Hal tersebut dikarenakan selain dismenore, siswi yang dismenore juga mengalami gejala lain seperti pusing, mual, lemah, sakit pinggang dan demam. Sementara itu peneliti juga melakukan wawancara langsung kepada guru di SMAN 01 Kebun Tebu didapatkan informasi bahwa belum

pernah 6 dilakukan penelitian dan penyuluhan kesehatan terkait dismenore dan cara penanganannya di SMAN 01 Kebun Tebu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian pra eksperimen menggunakan *one group pretes-postes design*. Pemberian penyuluhan sebanyak 1 hari selama $\pm$ 1 Jam 45 menit, menggunakan metode ceramah atau seminar dengan alat peraga PPT dan leaflet. Pelaksanaan dilakukan dengan

menggunakan 1 kelompok yang terdiri dari 32 responden yang dilaksanakan dikelas, dan peneliti menyediakan masker, serta tempat cuci, sabun antiseptik dengan air mengalir. Populasi dan sampel seluruh siswi kelas 10 di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 sebanyak 32 remaja putri. Teknik sampel *total sampel*. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023. Analisa data menggunakan univariat dan analisa bivariate menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023

Pengetahuan	Mean	SE	SD	Min-Max	N
Pretes	9,06	0,254	1,435	5-11	32

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dijelaskan pengetahuan remaja tentang disminore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun

Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 dengan mean 9,06. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 14 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 18.

Tabel 2 Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023

Pengetahuan	Mean	SE	SD	Min-Max	Mean
Postes	13,53	0,196	1,107	12-15	32

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dijelaskan pengetahuan remaja tentang disminore sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun

Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 dengan mean 13,53. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 14 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 18.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023

Variabel	Mean	SD	SE	P-value*
Pengetahuan Pretes	9,06	1,435	1,120	
Postes	13,53	1,107	0,562	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat pengetahuan remaja tentang disminore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 dengan mean 9,06. Pengetahuan remaja tentang disminore sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang

disminore dan penanganan non farmakologi dengan mean 13,53.

Hasil analisa data bivariat menggunakan uji *t-test* didapat nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023

Pengetahuan remaja tentang disminore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 dengan mean 9,06. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 14 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 18.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003; Nursalam, 2018) Pengetahuan merupakan hasil dari "Tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu

objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, yaitu proses melihat dan mendengar. Selain itu melalui mata dan telinga yaitu proses melihat dan mendengar, selanjutnya proses pengalaman dan proses belajar dalam pendidikan formal maupun informal.

Pada penelitian ini rata-rata seluruh responden memiliki nilai rata-rata jawaban benar 9,06 dari 15 pertanyaan pada pengukuran pertama, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang didapat oleh reaponden, menurut peneliti informasi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, karena dari informasi yang diterima

akan mengubah sikap dan perilaku melalui penginderaan.

Menurut peneliti pengetahuan merupakan sebuah alat untuk penggerak, atau dorongan untuk melakukan perubahan seperti perubahan perilaku dan perubahan sikap yang kurang baik menjadi lebih baik, atau yang negatif menjadi positif. Pengetahuan dapat berubah setiap saat tergantung informasi yang diterima oleh seseorang.

2. Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023

Pengetahuan remaja tentang disminore sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 dengan mean 13,53. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 14 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 18.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Menurut Agrina, Rini & Hairitama (2011) Tingkat pendidikan seseorang dapat dijadikan indicator dan gambaran mengenai kemampuan seseorang dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan menerapkan pola hidup sehat terutama untuk pencegahan penyakitnya, semakin tingginya pendidikan seseorang akan lebih mudah menangkap informasi dan pengetahuannya pun lebih luas dibandingkan dengan rendahnya tingkat pendidikan seseorang.

Pada penelitian ini setelah diberi promosi kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan dengan rata-rata skor benar menjadi persentase 76. Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas pengetahuan responden mengalami peningkatan yang signifikan dengan perubahan mean responden yang semula dengan Pada penelitian ini rata-rata seluruh responden memiliki nilai rata-rata jawaban benar 9,06 dari 15 pertanyaan pada pengukuran pertama, dan mean 13,53 pada pengukuran ke dua . Asumsi peneliti hal ini dipengaruhi dari pendidikan responden adalah remaja dengan status bersekolah di SMA. SMK yang artinya masuk dalam kategori pendidikan tinggi sehingga hal ini menjadi faktor yang mempermudah dalam menerima dan mengelola informasi yang diterimanya, selain itu dapat dilihat dari kesadaran responden untuk mencari informasi tentang penanganan disminore melalui terapi herbal.

Menurut peneliti ketepatan sumber informasi yang diberikan oleh pemateri akan menambah pengetahuan seseorang, sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Induniasih (2019) yang menyatakan bahwa target tujuan utama promosi kesehatan adalah dapat mengubah perilaku. Perubahan perilaku dalam masyarakat (sasaran primer), tetapi juga perilaku tokoh masyarakat (sasaran skunder), dan perilaku para pengambil kebijakan (sasaran tersier) disemua tingkat institusi, baik pemerintah maupun non pemerintah.

Analisa Bivariat

1. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Disminore Dan Penanganan Non Farmakologi Di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023

Hasil analisa data bivariat menggunakan uji *t-test* didapat nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoadmodjo (2011) Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum - hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

Pengetahuan remaja tentang disminore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 dengan mean 9,06. Jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 14 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 18. Pengetahuan remaja tentang disminore sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang disminore dan penanganan non farmakologi dengan mean 13,53. Jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 18

orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 14.

Pemakaian media dalam proses pembelajaran dapat membangkitkan minat belajar siswa, meningkatkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar. Selain itu media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi yang dapat memperlancar proses pembelajaran serta meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dalam menggunakan media harus terlebih dahulu melihat situasi, kondisi, serta sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Selain itu pemilihan media dalam proses pembelajaran harus disesuaikan antara tujuan pembelajaran dengan karakteristik siswa, sehingga makna terkandung didalamnya dapat dipahami. Dengan kriteria pemilihan media tersebut, guru dapat lebih mudah menggunakan media mana yang dianggap tepat untuk membantu mempermudah tugas-tugasnya dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran itu banyak ragamnya, dari yang berbentuk audio, media visual, media cetakan, maupun media yang berbasis komputer. Salah satu media yang digunakan dalam proses pembelajaran yaitu media cetak berbasis leaflet.

Perpaduan teks dan gambar yang didesain secara menarik dapat menambah daya tarik, serta memperlancar pemahaman materi pembelajaran bagi peserta didik. Agar mudah dipahami, maka penyajian pesan dan informasi harus menyertakan unsur gambar yang sesuai dengan kriteria peserta didik dan materi pembelajaran.

Kelebihan dari media cetak leaflet yaitu media jenis ini tidak memerlukan listrik.

Pendidikan Kesehatan adalah upaya pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara (mengatasi masalah) dan meningkatkan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan serangkaian upaya yang ditujukan untuk mempengaruhi orang lain, mulai dari individu kelompok, keluarga dan masyarakat agar terlaksananya perilaku hidup sehat. Sama halnya dengan proses pembelajaran pendidikan kesehatan memiliki tujuan yang sama yaitu terjadinya perubahan perilaku yang dipengaruhi banyak factor diantaranya adalah sasaran pendidikan, pelaku pendidikan, proses pendidikan dan perubahan perilaku yang diharapkan (Notoatmodjo, 2012).

Sekolah menjadi tempat yang efektif, dikarenakan anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah setiap harinya. Di sekolah anak bisa mendapatkan berbagai pengetahuan, salah satunya tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan kondisi ini terjadi sesudah individu melakukan penginderaan terhadap suatu kejadian tertentu, dengan adanya pengetahuan seseorang akan lebih mudah dalam menangani suatu masalah dan menentukan tindakan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut.

Menurut pendapat peneliti penanganan yang tidak tepat dalam mengatasi dismenore atau pembiaran terhadap

dismenore akan berdampak pada aktivitas dan kehadiran siswi di sekolah. Promosi kesehatan di sekolah adalah langkah yang tepat dalam memberikan informasi kepada individu maupun kelompok, karena sekolah merupakan tempat untuk membina dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik mental, fisik, moral, maupun intelektual. Namun hingga saat ini, materi kesehatan reproduksi belum dimasukkan ke dalam kurikulum secara luas. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan, serta terjadi perubahan sikap kearah positif. Remaja putri akan mengalami kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi oleh karena itu remaja putri perlu mendapatkan pengetahuan yang benar tentang masalah menstruasi khususnya dismenore, sehingga remaja putri dapat mengetahui sikap yang harus dilakukan saat mengalami dismenore.

KESIMPULAN

1. Pengetahuan remaja tentang dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023 dengan mean 9,06. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 14 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 18.
2. Pengetahuan remaja tentang dismenore sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat

Tahun 2023 dengan mean 13,53. Sedangkan jumlah responden yang memiliki nilai diatas *mean* sebanyak 18 orang dan nilai dibawah *mean* sebanyak 14.

3. Hasil analisa data bivariat menggunakan uji *t-tes* didapat nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang disminore dan penanganan non farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat Tahun 2023.

Saran

1. Bagi Remaja Putri
Bagi remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang disminore melalui media leaflet, baik disekolah ataupun fasilitas kesehatan terdekat.
2. Bagi SMAN 01 Kebun Tebu Kabupaten Lampung Barat
Diharapkan bagi sekolahan dan guru dapat berkerja sama dengan petugas kesehatan dalam mendirikan P3K disekolah dan melakukan kegiatan penyuluhan terkait kesehatan remaja terkait penanganan dan pencegahan keputihan dengan memberikan pendidikan kesehatan.
3. Bagi Remaja Putri
Diharapkan dapat mencari sumber informasi yang jelas dari guru atau orang tua dan tenaga kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai dismenore dan bagaimana penanganan yang tepat agar tidak menimbulkan efek yang tidak diharapkan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan sumber informasi untuk mengembangkan

penelitian serupa dengan cara/metode yang berbeda, selanjutnya diharapkan peneliti dapat mengontrol subjek dan juga kegiatan secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7-15.
- Brunner & Suddarth; (2002), *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah, Edisi 8 (Terjemahan)*, Jakarta : Egc.
- Budiman & Riyanto. (2013). *Pengukuran Sikap Dan Pengetahuan*. Salemba Medika: Jakarta.
- Hendriyadi, Suryani. (2010). *Metode Riset Kuantitatif: Teori Dan Aplikasi Pada*. Penelitian Bidang Ekonomi Islam. Jakarta : Kencana.
- Kholisotin, K., Helmawati, H., Jennah, M., & Siami, H. Pengaruh Edukasi Managemen Nyeri Non Farmakologi Desminore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri.
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Dan Penanganan Non Farmakologi Di Sman 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265.
- Manuaba, Ida Bagus. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Kb Untuk Pendidikbidan, Edisi 2*. Jakarta: Egc.
- Mariza, A., & Sunarsih, S. (2024). Asuhan Kebidanan Pranikah

- Dan Prakonsepsi. Penerbit Tahta Media.
- Mariza, A., & Lazary, A. (2022). Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1600-1607.
- Notoadmodjo, S. (2014). *Pendidikan Dan Prilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Maysaroh, S., & Mariza, A. (2021). Pengetahuan Tentang Keputihan Pada Remaja Putri. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(1), 104-108.
- Meilita, M., Mariza, A., & Susilawati, S. (2023). The Relationship Between Personal Hygiene Knowledge And The Incidence Of Luching In Women Of Reproductive Age In Bumi Ratu Village Dusun 001-007 South Sungkai Regency North Lampung District In 2023. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 3972-3980.
- Notoadmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pt Rineka. Cipta.
- Pinem, Saroha. 2016. *Kesehatan Reproduksi Dan Kontrasepsi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ratna, R. N., Mariza, A., Yuviska, I. A., & Putri, R. D. (2023). The Effect Of Vulva Hygiene Education Video Media On The Knowledge Level And Attitude Of Adolescent Women With Fluor Albus. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 9(2), 293-301.
- Reefani, N.K. (2014). *Herbal Ajaib Tumpas Penyakit Wanita*. Yogyakarta: Penerbit Imperium.
- Sarwono, W.S., (2014). *Psikologi Remaja*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sibagariang, Ellya Eva. (2016). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Trans Info Medis
- Sukarni, Icesmi K. (2019). *Kehamilan Persalinan Dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.