

Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea

Siti Naili Ilmiyani¹, Dwi Wirastri², Eka Mustika Yanti³

^{1,2,3} STIKes Hamzar Memben Lombok Timur

Email: target.kerjaku@gmail.com

Abstrak

Dismenorea merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest pada 50 remaja putri yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup, sedangkan setelah diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar responden meningkat menjadi kategori pengetahuan baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,001$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi kesehatan dan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja sehingga dapat dijadikan strategi promotif untuk mendukung penanganan dismenorea yang lebih tepat.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Pengetahuan, Dismenorea, Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is a common health problem among adolescent girls that may interfere with daily activities, learning concentration, and quality of life. This study aimed to determine the effect of health education on the knowledge level of adolescent girls regarding dysmenorrhea management. A pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted among 50 adolescent girls selected through total sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the intervention, most participants had a moderate level of knowledge, whereas after health education, most participants shifted to a good level of knowledge. Statistical analysis revealed a p-value of 0.001, indicating a significant effect of health education on the knowledge level of adolescent girls regarding dysmenorrhea management. Health education was proven effective in improving adolescents' understanding and can be used as a promotive strategy to support proper dysmenorrhea management.

Keywords: Health Education, Knowledge, Dysmenorrhea, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk terjadinya maturasi organ reproduksi pada remaja putri [1]. Salah satu manifestasi dari perubahan tersebut adalah menstruasi, yaitu proses fisiologis yang dialami perempuan secara berkala dan dapat menimbulkan keluhan berupa dismenorea. Remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, yaitu fase ketika organ reproduksi mengalami pematangan yang dikenal sebagai masa pubertas [2]. Salah satu perubahan penting yang dialami remaja putri pada masa ini adalah terjadinya menstruasi sebagai indikator kematangan fungsi reproduksi dan seksual. Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa peluruhan lapisan endometrium yang disertai keluarnya darah, lendir, dan sel-sel epitel dari rahim secara berkala. Kondisi ini merupakan proses normal yang akan dialami oleh setiap perempuan dengan fungsi reproduksi yang sehat. Selain menjadi tanda kematangan reproduksi, menstruasi juga memicu berbagai perubahan pada remaja putri, baik dari aspek hormonal, biologis, maupun psikologis, sehingga memerlukan pemahaman dan kesiapan dalam menghadapinya [3].

Dismenore umumnya mulai dirasakan sekitar 24 jam sebelum menstruasi berlangsung dan dapat berlanjut hingga 12 jam pertama selama periode haid. Tingkat keparahan dismenore bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada kondisi tertentu, intensitas nyeri yang dialami menyebabkan penderita harus menghentikan aktivitas dan beristirahat selama beberapa jam bahkan beberapa hari [4]. Gejala dismenore yang sering dialami oleh remaja meliputi nyeri pada perut bagian bawah, rasa kaku atau pegal di daerah pinggang dan punggung, tubuh terasa lemah, serta dapat disertai keluhan lain seperti mual, pusing, hingga sensasi ingin pingsan pada beberapa individu [5].

Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang umum terjadi pada remaja putri dan sering dianggap sebagai kondisi normal, sehingga penanganannya kurang mendapat perhatian. Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, serta memengaruhi kualitas hidup remaja. Data global menunjukkan tingginya prevalensi dismenorea pada perempuan usia reproduktif, termasuk di Indonesia. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya dampak dismenorea adalah keterbatasan pengetahuan remaja mengenai cara penanganan yang tepat. Pendidikan kesehatan yang disampaikan melalui media yang menarik dan mudah diakses menjadi strategi penting untuk meningkatkan pemahaman remaja. Media e-booklet merupakan salah satu media edukasi digital yang menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan visual, sehingga sesuai dengan karakteristik remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest–posttest. Dalam hal ini penelitian ingin mengetahui pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja terhadap penanganan dismenore. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X, XI, dan XII, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden, pengambilan sampel menggunakan total sampling. Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenorea. Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan pendidikan kesehatan tentang Penanganan Dismenorea

No	Tingkat Pengetahuan	Pre Test	
		Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Baik	18	28.0%
2	Cukup	31	62.0%
3	Kurang	5	10.0%
	Total	50	100%

Sumber : Data Primer Penelitian, 2025

Dari tabel diatas memperlihatkan bahwa dari 50 remaja putri sebagian besar yang berpengetahuan cukup berjumlah 31 responden (62,0%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 5 responden (10,0%).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan edukasi kesehatan tentang Penanganan Dismenorea

No	Tingkat Pengetahuan	Post Test	
		Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Baik	46	92.0%
2	Cukup	4	8.0%
3	Kurang	0	0%
Total		50	100%

Sumber : Data Primer Penelitian, 2025

Dari tabel diatas memperlihatkan bahwa dari 50 remaja putri sebagian besar yang berpengetahuan Baik berjumlah 46 responden (92,0%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 3. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea

Edukasi Kesehatan	Pengetahuan								P Value
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pre Test	18	28,0	31	62,0	5	10,0	50	100.0	0,001
Post Test	46	92.0	4	8.0	0	0.0	50	100.0	

Sumber: Data Primer, (2025)

Berdasarkan tabel 3, terjadi peningkatan signifikan tingkat pengetahuan remaja putri setelah pemberian edukasi kesehatan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea

Pembahasan

1) Pengetahuan Siswi Sebelum Diberikan pendidiakn Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1, pengetahuan siswi sebelum diberikan intervensi masih tergolong Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup, yaitu sebanyak 31 orang (62,0%), sedangkan 5 responden (10,0%) masih berada pada kategori pengetahuan kurang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebelum memperoleh edukasi kesehatan, sebagian besar siswi belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai penanganan dismenore [6].

Rendahnya tingkat pengetahuan sebelum intervensi dapat dijelaskan berdasarkan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi usia, tingkat pendidikan, serta pengalaman individu, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, sekolah, dan kemudahan memperoleh informasi. Keterbatasan akses terhadap sumber informasi yang akurat berpotensi menyebabkan rendahnya pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi [7].

Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif yang terbentuk melalui pengalaman serta paparan informasi yang diterima secara berkesinambungan. Oleh karena itu, apabila individu tidak memperoleh informasi yang memadai, maka tingkat pengetahuan yang dimilikinya cenderung rendah. Semakin sering seseorang mendapatkan informasi yang benar, semakin baik pula pemahamannya terhadap suatu topik [8].

Kurangnya edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai dismenore, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah, turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat pengetahuan responden sebelum intervensi diberikan. Pembahasan mengenai menstruasi masih sering dianggap sebagai topik yang sensitif sehingga komunikasi antara orang tua dan remaja belum berlangsung secara optimal. Kondisi tersebut menyebabkan remaja kesulitan memperoleh informasi yang benar mengenai dismenore dan cara penanganannya [9].

Temuan penelitian ini juga konsisten bahwa mayoritas remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang dismenore sebelum mendapatkan penyuluhan kesehatan. Rendahnya pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh kurangnya komunikasi dalam keluarga serta terbatasnya akses terhadap media edukasi yang dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi [10].

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa rendahnya tingkat pengetahuan responden pada tahap pre-test kemungkinan disebabkan oleh belum pernah diterimanya media edukasi yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Selain itu, masih adanya anggapan bahwa menstruasi merupakan topik yang tabu menyebabkan remaja cenderung enggan mendiskusikan keluhan yang dialaminya. Keterbatasan media informasi serta minimnya komunikasi mengenai kesehatan reproduksi di lingkungan keluarga maupun sekolah diduga menjadi faktor yang memperkuat rendahnya pemahaman responden sebelum diberikan edukasi Kesehatan

2) Pengetahuan Siswi Sesudah Diberikan pendidikan kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2, diketahui bahwa setelah responden memperoleh edukasi kesehatan mengenai penanganan dismenore, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yang cukup signifikan. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 46 orang (92,0%), dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang (0%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai penanganan dismenore secara efektif [6].

Peningkatan pengetahuan ini menyatakan bahwa penggunaan media edukasi, seperti leaflet maupun booklet, berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan pada remaja. Penyajian materi yang sistematis, ringkas, dan menarik memudahkan peserta didik dalam memahami informasi yang disampaikan sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif [11].

Selain itu, pemanfaatan media digital berupa e-booklet memberikan keuntungan karena dapat diakses kapan pun dan di mana pun. Kemudahan tersebut memungkinkan remaja untuk mempelajari kembali materi secara mandiri sesuai kebutuhan. Paparan informasi yang dilakukan secara berulang diketahui dapat memperkuat daya ingat dan meningkatkan retensi pengetahuan seseorang [12].

Temuan ini juga didukung oleh teori pembelajaran multimedia yang menjelaskan bahwa penyampaian informasi melalui perpaduan teks dan elemen visual dapat membantu otak memproses informasi secara lebih optimal. Penggunaan ilustrasi atau gambar pada materi penanganan dismenore mempermudah remaja dalam memahami konsep maupun langkah-langkah penanganannya sehingga hasil belajar menjadi lebih baik [13].

Dengan demikian, penggunaan e-booklet merupakan media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore. Efektivitas tersebut didukung oleh karakteristik media digital yang mudah diakses serta sesuai dengan kebiasaan belajar generasi remaja yang lebih akrab dengan teknologi, sehingga proses penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami [14].

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa peningkatan pengetahuan pada tahap post-test dipengaruhi oleh karakteristik e-booklet yang memiliki tampilan menarik,

penyajian materi yang ringkas, serta dilengkapi ilustrasi yang mendukung pemahaman isi materi. Selain itu, kemudahan mengakses e-booklet memungkinkan responden membaca kembali materi kapan saja sehingga memperkuat retensi pengetahuan. Kesesuaian media digital dengan karakteristik dan gaya belajar remaja juga diduga menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan edukasi, sehingga informasi mengenai penanganan dismenore dapat dipahami dengan lebih baik oleh responden.

3) Analisis Pengaruh Pendidikan kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore

Hasil analisis bivariat pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore setelah diberikan edukasi kesehatan. Hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian edukasi kesehatan dengan peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai cara mengenali dan menangani dismenore secara tepat.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan proses pemberian informasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong individu untuk menerapkan perilaku kesehatan yang benar. Informasi yang disampaikan melalui metode dan media yang sesuai akan lebih mudah dipahami sehingga mampu meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan terkait kesehatannya [6]. Dengan demikian, edukasi kesehatan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai upaya meningkatkan literasi kesehatan reproduksi pada remaja.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan yang dimiliki, semakin besar kemungkinan seseorang mampu memilih tindakan yang tepat dalam menghadapi suatu masalah kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, meningkatnya pengetahuan setelah edukasi menunjukkan bahwa responden memperoleh informasi baru yang dapat dijadikan dasar dalam memahami penyebab, gejala, serta upaya penanganan dismenore [15].

Keberhasilan intervensi edukasi juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran multimedia. Teori tersebut menyatakan bahwa penyampaian informasi melalui kombinasi teks dan gambar mampu meningkatkan efektivitas proses belajar karena otak memproses informasi visual dan verbal secara bersamaan. Apabila edukasi menggunakan media seperti e-booklet, peserta lebih mudah memahami materi karena informasi disajikan secara ringkas, sistematis, dan menarik [13]. Selain itu, media digital memungkinkan responden mempelajari kembali materi secara mandiri sehingga retensi pengetahuan menjadi lebih baik. Temuan penelitian ini didukung oleh edukasi kesehatan mengenai dismenore secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan [10].

Penggunaan media booklet sebagai sarana edukasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja karena materi dapat dipelajari secara berulang [11]. Hasil serupa menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis media edukatif mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan menstruasi secara bermakna dibandingkan sebelum intervensi diberikan [9].

Secara statistik, nilai $p = 0,001$ menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan hasil dari intervensi edukasi kesehatan yang diberikan. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan

dismenorea. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, diharapkan remaja mampu menerapkan langkah-langkah penanganan dismenorea secara mandiri, memilih strategi nonfarmakologis maupun farmakologis yang tepat, serta mengetahui kapan harus mencari pertolongan tenaga kesehatan apabila keluhan yang dialami semakin berat.

Peneliti berasumsi bahwa keberhasilan edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penyampaian materi yang mudah dipahami, penggunaan media edukasi yang menarik, serta kesempatan bagi responden untuk membaca kembali informasi yang telah diberikan. Selain itu, tingginya rasa ingin tahu remaja terhadap kesehatan reproduksi dan kesesuaian materi dengan pengalaman yang mereka alami sehari-hari diduga meningkatkan perhatian dan motivasi belajar selama proses edukasi berlangsung. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik remaja dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan dismenorea dan mendukung terbentuknya perilaku kesehatan reproduksi yang lebih baik.

4. KESIMPULAN

Edukasi kesehatan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenorea. Setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan dari kategori cukup menjadi kategori baik pada sebagian besar responden. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa edukasi kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai penanganan dismenorea. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi promotif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja sehingga mampu mendukung penanganan dismenorea secara tepat dan mengurangi dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. F. Jevanesia and E. Roslianti, "The Implementation of Prenatal Exercise to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women," *Genius Midwifery J.*, vol. 4, no. 2, pp. 46–57, Aug. 2025, doi: 10.56359/GENMJ.V4I2.778.
- [2] M. dan Rizal, "Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Perilaku Penanganan Dismenore," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 5, no. 2, pp. 5722–5729, 2024.
- [3] & N. Manafe, Adu, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang," *Media Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 3, pp. 258–265, 2021.
- [4] D. Siregar, F. Wulandari, and M. Hidayat, "Strategi pengembangan wisata medis berbasis kesehatan tradisional di Indonesia," *J. Pariwisata Nusantara*, vol. 6, no. 1, pp. 35–42, 2021, doi: 10.24843/JPN.2021.v06.i01.p04.
- [5] & M. Gagah, Gunawan, "Hubungan Antara Depresi Dengan Dismenorea Pada Pasien Poli Psikiatri Rumah Sakit Budi Kemuliaan Batam," *Zo. Keperawatan*, 2021.
- [6] Kemenkes, "Apa itu Dismenorea pada Menstruasi," *KEMENKES RI*, Jakarta, 2024.
- [7] A. Mubarak, "Rancang Bangun Aplikasi Web Sekolah Menggunakan UML (Unified Modeling Language) dan Bahasa Pemrograman PHP (PHP Hypertext Preprocessor) Berorientasi Objek," *JIKO (Jurnal Inform. dan Komputer)*, vol. 2, no. 1, pp. 19–25, 2019.
- [8] D. R. O. & R. A. Ramadhani, "Hakikat manusia: Pengetahuan, ilmu pengetahuan (sains), filsafat dan agama," *J. Tawadhu*, vol. 5, no. 2, pp. 143–159, 2021.
- [9] A. W. Astuti and Y. P. Lestari, "Exploring perceptions of maternity services for pregnant adolescents in Indonesia: a qualitative study," *Br. J. Midwifery*, vol. 32, no. 11, pp. 608–617, Nov. 2024, doi: 10.12968/BJOM.2024.0041;CTYPE:STRING:JOURNAL.

- [10] B. Irawan Putri, T. K., Zulkifli, Z. and P. Akbar, "Public Perception of Health Insurance Technology-Based Innovation in Indonesia," *J. Adm. Publik Public Adm. Journal*, 13(1), 31, 2023, doi: 10.31289/jap.v13i1.7904.
- [11] N. Wahyuni, "Developing integrative tourism models: Case study on maternal clinics in Bali," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 14, no. 1, pp. 78–85, 2023.
- [12] Fatimatuzzahra, "Pemanfaatan media e-booklet dalam meningkatkan retensi pengetahuan kesehatan pada remaja," *Promosi Kesehat.*, 2025.
- [13] R. E. Mayer, *Multimedia Learning (3rd ed.)*. Cambridge, 2021.
- [14] D. Safitri, "Efektivitas media e-booklet dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja," *Pendidik. Kesehat.*, 2024.
- [15] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta., 2022.