

Efektivitas Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Dismenore

Nuari Andolina¹, Erika Fariningsih^{*2}, Indah Ronauli H³

^{1,2,3} Universitas Awal Bros

Email: nuariandolina92@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga diperlukan upaya edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahannya. Salah satu inovasi yang dikembangkan adalah PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) sebagai media edukasi berbasis digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas Inovasi PEKAT CERMIN terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan dismenore. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 62 remaja putri usia 10–12 tahun di Posyandu Remaja Kasih Bunda yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui Inovasi PEKAT CERMIN. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori baik (53,2%), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 95,2%. Nilai rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $73,77 \pm 14,14$ menjadi $89,77 \pm 7,26$, dengan peningkatan sebesar 16 poin. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah pemberian edukasi menggunakan Inovasi PEKAT CERMIN. Dengan demikian, Inovasi PEKAT CERMIN terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan dismenore dan berpotensi diterapkan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi di sekolah maupun Posyandu Remaja.

Kata kunci: Dismenore, Edukasi Kesehatan, PEKAT CERMIN, Pengetahuan, Remaja Putri.

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems among adolescent girls and may interfere with daily activities. Therefore, effective health education is needed to improve adolescents' knowledge regarding dysmenorrhea prevention. This study aimed to analyze the effectiveness of the PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) innovation in improving adolescent girls' knowledge of dysmenorrhea prevention. A pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted among 62 adolescent girls aged 10–12 years at Posyandu Remaja Kasih Bunda selected using purposive sampling. Knowledge was measured using a validated and reliable questionnaire administered before and after the educational intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha=0.05$. The results showed that before the intervention, 53.2% of participants had good knowledge, which increased to 95.2% after the intervention. The mean knowledge score increased from 73.77 ± 14.14 to 89.77 ± 7.26 , indicating a mean improvement of 16 points. Statistical analysis revealed a significant difference between pretest and posttest scores ($p=0.000$; $p<0.05$). These findings indicate that the PEKAT CERMIN innovation is effective in improving adolescent girls' knowledge regarding dysmenorrhea prevention and has the potential to be implemented as a reproductive health education medium in schools and adolescent integrated health service posts.

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Health Education, Knowledge, PEKAT CERMIN

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami masa transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami remaja putri adalah menstruasi sebagai tandakematangan organ reproduksi. Meskipun menstruasi merupakan proses yang normal, sebagian besar remaja

putri mengalami keluhan berupa dismenore atau nyeri haid. Dismenore ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke pinggang maupun punggung serta sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, pusing, dan kelelahan. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi produktivitas, bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, dismenore masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian khusus pada kelompok remaja putri (Karlinda et al., 2022).

Berdasarkan berbagai penelitian di Indonesia, angka kejadian dismenore pada remaja masih tergolong tinggi. Tingginya kejadian tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia menarche, pola menstruasi, aktivitas fisik, tingkat stres, status gizi, serta rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi. Kurangnya pemahaman menyebabkan banyak remaja menganggap nyeri haid sebagai kondisi yang harus ditahan tanpa melakukan upaya penanganan yang benar. Padahal, peningkatan pengetahuan mengenai penyebab, pencegahan, dan penatalaksanaan dismenore dapat membantu remaja melakukan perawatan mandiri sehingga keluhan yang dirasakan dapat diminimalkan dan kualitas hidup tetap terjaga (Faletehan et al., 2022).

Selain kurangnya pengetahuan, edukasi mengenai penanganan nonfarmakologis dismenore juga masih belum banyak diterapkan di lingkungan masyarakat. Sebagian besar remaja lebih memilih mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa mengetahui alternatif lain yang lebih aman untuk digunakan sebagai terapi pendukung. Berbagai metode nonfarmakologis telah terbukti dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi, seperti olahraga ringan, kompres hangat, teknik relaksasi, serta konsumsi makanan atau minuman yang mengandung magnesium dan antioksidan. Salah satu alternatif yang mulai banyak diteliti adalah konsumsi dark chocolate (*Theobroma cacao*). Kandungan magnesium, flavonoid, dan antioksidan di dalam dark chocolate mampu meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam mengurangi kontraksi otot rahim sehingga intensitas nyeri menstruasi dapat menurun. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pemberian dark chocolate berpengaruh signifikan terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri (Idealistiana et al., 2024).

Perkembangan teknologi informasi memberikan peluang yang besar dalam meningkatkan efektivitas promosi kesehatan kepada remaja. Remaja saat ini merupakan generasi yang sangat dekat dengan penggunaan smartphone dan media digital sehingga penyampaian informasi melalui media elektronik dinilai lebih menarik, mudah dipahami, dan dapat diakses kapan saja. Pemanfaatan media edukasi digital seperti e-booklet memungkinkan informasi kesehatan reproduksi disampaikan secara lebih interaktif dan efisien. Selain itu, penggunaan media digital juga mempermudah proses monitoring dan evaluasi melalui platform daring seperti Google Form sehingga pelaksanaan program menjadi lebih praktis dan berkelanjutan (Sipahelut et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal di Posyandu Remaja Kasih Bunda, masih ditemukan remaja putri yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai penyebab, dampak, serta cara mengatasi dismenore secara mandiri. Edukasi kesehatan reproduksi yang diberikan masih belum dilakukan secara rutin dengan memanfaatkan media digital yang sesuai dengan karakteristik remaja. Selain itu, belum tersedia media edukasi yang dapat dipelajari kembali oleh peserta setelah kegiatan penyuluhan selesai maupun sistem pemantauan sederhana untuk mengetahui penerapan penanganan nonfarmakologis selama menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pelayanan promotif yang mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku remaja dalam mengatasi dismenore.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Efektivitas Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Dismenore.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan *one group pretest posttest design* untuk mengetahui Efektivitas Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Dismenore. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 12–19 tahun yang mengalami atau berisiko mengalami dismenore di Posyandu Remaja Kasih Bunda, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 62 orang yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu Remaja putri usia 12–19 tahun, Sudah mengalami menstruasi (menarche), Bersedia menjadi responden, Mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu Tidak hadir saat intervensi, Tidak mengisi pretest atau posttest secara lengkap, Mengundurkan diri selama penelitian. Gunakan kuesioner pengetahuan mengenai dismenore yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Prosedur penelitian Mengurus izin penelitian, Menentukan responden, Memberikan informed consent, Melakukan pretest, Memberikan edukasi menggunakan PEKAT CERMIN, Memberikan posttest, Mengolah dan menganalisis data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Karakteristik Responden berdasarkan usia di Posyandu Remaja Kasih Bunda

Karakteristik Responden (Tahun)	Frekuensi (n)	Presentase
10 Tahun	25	40.3
11 Tahun	34	54.8
12 Tahun	3	4.8
Total	62	100

Berdasarkan pada tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 34 orang (54,8%). Responden berusia 10 tahun berjumlah 25 orang (40,3%), sedangkan responden berusia 12 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 3 orang (4,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum (Pre-Test) Pemberian Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) di Posyandu Remaja Kasih Bunda

Kriteria	Frekuensi (n)	Presentase
Kurang	9	14.5
Cukup	20	32.3
Baik	23	53.2
Total	62	100

Berdasarkan tabel 2, tingkat pengetahuan responden sebelum (pre-test) diberikan edukasi menggunakan Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) menunjukkan bahwa dari total 62 responden, separuh responden memiliki tingkat pengetahuan dalam baik yaitu sebanyak 33 responden (53,2%). Selanjutnya, sebanyak 20 responden (32,3%) memiliki tingkat pengetahuan dalam cukup, dan 9 responden (14,5%) dengan tingkat

pengetahuan kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Setelah (Post-Test) Pemberian Inovasi PEKAT CERMEN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) di Posyandu Remaja Kasih Bunda

Kriteria	Frekuensi (N)	Presentase
Kurang	0	0
Cukup	3	4.8
Baik	59	95.2
Total	62	100

Berdasarkan tabel 3, tingkat pengetahuan responden setelah (posttest) diberikan edukasi menggunakan Inovasi PEKAT CERMEN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan. Dari total 62 responden, sebagian besar dengan Tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 59 responden (95,2%). Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 3 responden (4,8%), dan tidak ada responden yang dengan Tingkat pengetahuan kurang (0%).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov

Kelompok Data	df	Signifikasi	Nilai Alpha
Pre Test Responden	62	0.001	0.0
Post Test Responden	62	0.001	5

Berdasarkan tabel 4, hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi pre-test sebesar 0,001 dan post-test sebesar 0,001. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi Inovasi PEKAT CERMEN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 5. Efektivitas Inovasi PEKAT CERMEN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Dismenore

Pengetahuan	N	Mean	Std Deviation	Minimum	Maximum	P-Value
Pre-Test	62	73.7742	14.13682	25.00	93.00	0.000
Post-Test	62	89.7742	7.25512	68.00	100.00	

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai rata-rata (mean) skor pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi menggunakan Inovasi PEKAT CERMEN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) sebesar 73,7742, sedangkan setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 89,7742. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 16,00 poin setelah pemberian edukasi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai P-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian Inovasi PEKAT CERMEN terhadap peningkatan pengetahuan remaja awal tentang Pencegahan Dismenore di Posyandu Remaja Kasih Bunda. Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai P-Value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Inovasi PEKAT CERMEN efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja awal

tentang Pencegahan Dismenore di Posyandu Remaja Kasih Bunda.

a. Karakteristik Responden

Sebagian besar responden berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 34 orang (54,8%). Responden berusia 10 tahun berjumlah 25 orang (40,3%), sedangkan responden berusia 12 tahun merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit, yaitu 3 orang (4,8%). Santrock (2019) menjelaskan bahwa usia 10–12 tahun merupakan masa transisi dari anak-anak menuju remaja atau awal pubertas. Pada tahap ini terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial yang berlangsung secara bertahap. Remaja pada usia tersebut mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap perubahan tubuhnya sehingga membutuhkan informasi kesehatan reproduksi yang benar dan sesuai dengan tahap perkembangannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangajouw dkk et., al (2023) yang menunjukkan bahwa dari 116 responden, mayoritas berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 57 responden (49,1%). Peneliti menjelaskan bahwa pada usia tersebut anak telah memasuki tahap perkembangan kognitif yang lebih matang sehingga lebih mampu menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diperoleh melalui proses pembelajaran. Selain itu, anak usia 11 tahun mulai menunjukkan rasa ingin tahu yang lebih tinggi terhadap perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya menjelang masa pubertas, sehingga lebih mudah menerima edukasi kesehatan yang diberikan.

Mayoritas responden yang berada pada usia 11 tahun memiliki kesiapan kognitif dan psikologis yang lebih baik dalam menerima informasi mengenai pubertas. Usia tersebut merupakan tahap perkembangan awal remaja, di mana anak mulai memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya serta mulai mampu memahami informasi kesehatan secara lebih baik. Kondisi ini mendukung penerimaan Inovasi PEKAT CERMIN, karena siswa pada usia tersebut cenderung lebih tertarik terhadap pembelajaran yang bersifat visual, interaktif, dan memberikan pengalaman belajar secara langsung.

b. Tingkat Pengetahuan Sebelum (Pre-Test) Pemberian Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) di Posyandu Remaja Kasih Bunda

Separuh responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 33 responden (53,2%). Selanjutnya, sebanyak 20 responden (32,3%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, sedangkan 9 responden (14,5%) berada pada kategori kurang. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget, yang menjelaskan bahwa anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap ketika anak mulai mampu berpikir logis terhadap suatu informasi yang nyata dan dapat diamati secara langsung. Pada tahap ini, anak akan lebih mudah memahami suatu konsep apabila informasi disajikan melalui contoh konkret, visual, atau pengalaman langsung dibandingkan hanya melalui penjelasan verbal. Selain itu, teori Cone of Experience yang dikemukakan oleh Edgar Dale menjelaskan bahwa pengalaman belajar yang melibatkan lebih banyak indera akan menghasilkan pemahaman yang lebih baik dibandingkan pembelajaran yang hanya menggunakan komunikasi verbal. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Ilhami et al., (2022) bahwa sebelum diberikan intervensi menggunakan media video animasi, dari 83 responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 41 responden (49%), sedangkan responden dengan pengetahuan baik sebanyak 23 responden (28%) dan kategori kurang sebanyak 19 responden (23%). Perbedaan hasil penelitian ini diduga disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik responden, sumber informasi yang telah diperoleh sebelumnya, serta lingkungan pendidikan masing-masing.

Tingginya proporsi responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum intervensi tidak selalu menunjukkan bahwa mereka telah memperoleh edukasi formal mengenai pubertas. Berdasarkan informasi awal yang diperoleh selama proses penelitian, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai pubertas. Kondisi ini diduga

dipengaruhi oleh kemampuan penalaran logis yang mulai berkembang pada usia remaja awal, sehingga responden mampu menjawab beberapa pertanyaan berdasarkan pemahaman umum, pengalaman sehari-hari, maupun proses berpikir logis terhadap perubahan yang mungkin terjadi pada tubuh. Selain itu, latar belakang sekolah yang memiliki kualitas pembelajaran yang baik juga diduga turut mendukung perkembangan kemampuan berpikir dan pemahaman dasar siswa, meskipun materi mengenai pubertas belum pernah diberikan secara khusus. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dengan Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) tetap diperlukan untuk memberikan informasi yang benar, terstruktur, dan sesuai dengan konsep kesehatan reproduksi sehingga pemahaman siswa tidak hanya berdasarkan penalaran, tetapi juga berdasarkan informasi yang valid.

c. Tingkat Pengetahuan Sebelum (Pre-Test) Pemberian Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) di Posyandu Remaja Kasih Bunda

Sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 59 responden (95,2%). Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan kategori cukup berjumlah 3 responden (4,8%), dan tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori kurang (0%). Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTML) yang dikembangkan oleh Richard Mayer, yang menjelaskan bahwa proses pembelajaran akan berlangsung lebih efektif apabila informasi disajikan melalui kombinasi saluran visual dan verbal secara bersamaan. Menurut Mayer, individu memiliki dua sistem pemrosesan informasi, yaitu sistem visual untuk mengolah gambar atau ilustrasi dan sistem verbal untuk mengolah kata atau penjelasan. Apabila kedua sistem tersebut digunakan secara tepat, maka informasi akan lebih mudah dipahami, diorganisasi, dan disimpan dalam memori jangka panjang. Selain itu, peningkatan pengetahuan juga dapat dikaitkan dengan Teori Dual Coding yang dikemukakan oleh Allan Paivio, yang menyatakan bahwa informasi akan lebih mudah dipahami dan diingat apabila diterima melalui dua sistem pengolahan, yaitu sistem verbal dan sistem visual. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahidah & Ruhmawati et al., (2022) setelah diberikan edukasi menggunakan multimedia video pembelajaran, hampir seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori baik, yaitu sebanyak 31 responden (83,8%). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan multimedia video mampu meningkatkan pemahaman siswa karena materi disajikan melalui kombinasi gambar, suara, teks, dan animasi yang menarik, sehingga informasi lebih mudah dipahami, diingat, serta meningkatkan minat belajar siswa selama proses pembelajaran.

Tingginya proporsi responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum intervensi tidak selalu menunjukkan bahwa mereka telah memperoleh edukasi formal mengenai pubertas. Berdasarkan informasi awal yang diperoleh selama proses penelitian, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai pubertas. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh kemampuan penalaran logis yang mulai berkembang pada usia remaja awal, sehingga responden mampu menjawab beberapa pertanyaan berdasarkan pemahaman umum, pengalaman sehari-hari, maupun proses berpikir logis terhadap perubahan yang mungkin terjadi pada tubuh. Selain itu, latar belakang sekolah yang memiliki kualitas pembelajaran yang baik juga diduga turut mendukung perkembangan kemampuan berpikir dan pemahaman dasar siswa, meskipun materi mengenai pubertas belum pernah diberikan secara khusus. Oleh karena itu, edukasi kesehatan dengan Inovasi PEKAT CERMIN tetap diperlukan untuk memberikan informasi yang benar, terstruktur, dan sesuai dengan konsep kesehatan reproduksi sehingga pemahaman siswa tidak hanya berdasarkan penalaran, tetapi juga berdasarkan informasi yang valid.

d. Tingkat Pengetahuan Sesudah (Post-Test) Pemberian Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) di Posyandu Remaja Kasih Bunda

Dari total 62 responden, sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 59 responden (95,2%). Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan kategori cukup berjumlah 3 responden (4,8%), dan tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori kurang (0%). Menurut Notoatmodjo (2018), sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Oleh karena itu, penyampaian informasi menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran dapat meningkatkan efektivitas penerimaan informasi. Pada anak usia sekolah, penyajian materi melalui media yang menarik dan mudah dipahami dapat membantu proses pembentukan pemahaman karena siswa masih membutuhkan contoh konkret dalam memahami suatu konsep.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahidah & Ruhmawati et al., (2022) setelah diberikan edukasi menggunakan multimedia video pembelajaran, hampir seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori baik, yaitu sebanyak 31 responden (83,8%). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan multimedia video mampu meningkatkan pemahaman siswa karena materi disajikan melalui kombinasi gambar, suara, teks, dan animasi yang menarik, sehingga informasi lebih mudah dipahami, diingat, serta meningkatkan minat belajar siswa selama proses pembelajaran. Penggunaan Inovasi PEKAT CERMIN sebagai media edukasi berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan siswa untuk Cegah Dismenore. Hal ini terlihat dari perubahan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi, dimana sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 59 orang (95,2%) dan tidak ditemukan lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang. Peneliti meyakini bahwa penyajian informasi melalui Inovasi PEKAT CERMIN yang menggabungkan visualisasi, teks, dan interaksi langsung menjadi faktor utama yang mendukung keberhasilan penyampaian materi. Media tersebut membantu siswa memahami bagaimana mencegah dismenore secara lebih konkret dibandingkan hanya melalui penjelasan verbal, sehingga informasi lebih mudah diterima.

e. Efektivitas Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Dismenore

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai P-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Dismenore) efektif terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Dismenore. Secara teori, pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2018). Informasi yang diterima melalui kedua indera tersebut akan diproses di dalam otak sehingga membentuk pemahaman yang kemudian menjadi dasar terbentuknya pengetahuan. Oleh karena itu, penggunaan media pembelajaran yang mampu mengoptimalkan unsur visual dan audio akan mempermudah peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Herlina et al., (2025) yang menunjukkan bahwa pendidikan menggunakan media video berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai Kesehatan reproduksi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $P = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa media video mampu meningkatkan pemahaman siswa karena menyajikan informasi secara visual dan audio yang menarik, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kurniatin et al., (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan menggunakan media video dan booklet mampu meningkatkan pengetahuan responden mengenai pencegahan stunting. Pada penelitian tersebut diperoleh median skor pengetahuan

sebelum edukasi sebesar 6 (rentang 0–10) dan meningkat menjadi 7 (rentang 5–10) setelah edukasi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $P = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian inovasi.

Peningkatan skor pengetahuan setelah pemberian Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Disminore) terjadi karena media tersebut mampu menyajikan materi pubertas secara lebih konkret, menarik, dan interaktif dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Visualisasi yang ditampilkan membantu siswa memahami perubahan fisik dan psikologis pada masa pubertas yang sebelumnya sulit dibayangkan apabila hanya dijelaskan secara lisan. Selain itu, keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran meningkatkan perhatian, motivasi belajar, dan daya ingat terhadap informasi yang diberikan. Dengan demikian, Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Disminore) diyakini merupakan salah satu strategi edukasi kesehatan karena mampu memfasilitasi proses belajar yang lebih aktif, meningkatkan pemahaman, serta memperkuat pengetahuan remaja awal mengenai pencegahan disminore.

4. KESIMPULAN

Inovasi PEKAT CERMIN (Pengetahuan Singkat Cegah Disminore) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan disminore, sehingga inovasi ini berpotensi diterapkan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi pada remaja di sekolah maupun di Posyandu Remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Karlinda, O. Hasanah, and Erwin, "Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Disminore," *Jurnal Vokasi Keperawatan*, vol. 5, no. 2, pp. 128–137, 2022. doi: 10.33369/jvk.v5i2.23310.
- [2] H. Khotimah and S. S. Lintang, "Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Disminore pada Remaja," *Faitehan Health Journal*, vol. 9, no. 3, pp. 343–352, 2022. doi: 10.33746/fhj.v9i3.499
- [3] M. Sipahelut, R. Sugesti, and R. Wulandari, "Hubungan Pengetahuan, Pola Menstruasi dan Aktivitas Fisik terhadap Disminore pada Remaja Putri di SMP Kristen I Leihitu Barat Tahun 2022," *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, vol. 13, no. 2, pp. 63–68, 2023. doi: 10.33221/jiki.v13i02.2327.
- [4] J. W. Santrock, *Adolescence*, 17th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2019.
- [5] B. J. Mayer, *Multimedia Learning*, 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2021.
- [6] A. Paivio, *Mind and Its Evolution: A Dual Coding Theoretical Approach*. New York: Psychology Press, 2007.
- [7] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [8] Agustini, N. (2025). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. WIDINA MEDIA UTAMA. <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/661120-kesehatan-reproduksi-remaja-71948c07.pdf>
- [9] Carolin, B., Azzahroh, P., Nuswantari, R., & Aulya, Y. (2025). Pengaruh Pemberian Dark Chocolate Terhadap Disminore Pada Remaja Putri Di Sma N Jakarta. *Jurnal Menara Medika*. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/viewFile/6636/pdf>
- [10] Fidora, I., Oktarini, S., & Prima, R. (2021). SIAP FISIK DAN PSIKOLOGIS MENGHADAPI MASA PUBERTAS. *Jurnal Salingka ABDIMAS*, 1. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/jsam/article/view/2817>
- [11] Kemenkes. (2023). Undang-undang (UU) Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Kementrian Kesehatan RI. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/258028/uu-no-17-tahun->

2023

- [12] Natalina, R. (2019). Modul Praktik Manajemen Pelayanan Kebidanan (1st Ed.). Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- [13] Umboro, R., Aprilliany, F., & Yunika, R. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. JURNAL ABDIDAS, 3. <https://abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/525>
- [14] Kemenkes. (2018). Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu REMAJA. Kementrian Kesehatan RI.