



Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang *Dysmenorhea* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri

Ni Nyoman S. Ningsih¹, Femmy K. Keintjem¹, Sesca D. Solang¹

¹jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado,

Email : ningsih.ninyoman@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: *Dysmenorhea* adalah nyeri saat haid yang sering dialami remaja putri saat menstruasi. Keluhan nyeri saat haid biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bagian bawah. Keparahan *dysmenorhea* berhubungan dengan lama dan jumlah darah haid. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang *dysmenorhea* adalah dengan memberikan promosi kesehatan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMA Swadharma Werdhi Agung Kecamatan Dumoga Tengah Kabupaten Bolaang Mongondow.

Metode: Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Jumlah sampel 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Paired Sample t-test*.

Hasil: Hasil penelitian sebelum diberikan promosi kesehatan pengetahuan remaja putri berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 24.00 setelah diberikan promosi kesehatan pengetahuan remaja putri menunjukkan adanya peningkatan dengan nilai rata-rata 34.27. Hasil uji statistik bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebesar 10.267, dimana t_{hitung} adalah $-12.641 > t_{tabel}$ 1.699, signifikansi nilai $p=0,001$.

Kesimpulan: Dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* terhadap pengetahuan remaja putri, dari kategori kurang menjadi kategori baik. direkomendasikan institusi hendaknya bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau fasilitas kesehatan yang menjadi wilayah kerja hal program pelayanan kesehatan khususnya remaja putri disekolah.

Kata kunci : Promosi Kesehatan; *Dysmenorhea*; Pengetahuan Remaja Putri

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu siklus alamiah yang menunjukkan kesempurnaan wanita. Seorang yang mengalami menstruasi menandakan bahwa hormonnya sudah bekerja. Rata-rata siklus menstruasi pada masing-masing orang terjadi hampir sama setiap bulannya yaitu 28-30 hari sekali. Haid pertama yang dialami para remaja putri akan mengalami

banyak ketakutan dan kekhawatiran. Salah satu masalah yang sering dialami pada saat haid hari pertama atau hari kedua adalah nyeri atau rasa sakit bagian bawah perut hingga pinggul, punggung bagian bawah atau paha ⁽¹⁾.

Dysmenorhea adalah nyeri saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah. Keluhan nyeri



haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keparahan *dysmenorhea* berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas atau nyeri ⁽²⁾. Menurut *World Health Organization* (WHO) wanita yang mengalami *dysmenorhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dari data tersebut, 10-15% mengalami *dysmenorhea* berat. Di Indonesia angka kejadian *dysmenorhea* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dysmenorhea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dysmenorhea* sekunder ⁽³⁾.

Dysmenorhea memberi dampak negatif bagi remaja putri terhadap hal fisik maupun psikologi, yang mengganggu aktifitasnya seperti sering tidak sekolah, kerja atau tidak bersemangat melakukan kegiatan sehari-hari karena badan terasa lemas. *Dysmenorhea* cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada remaja putri yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. ⁽⁴⁾ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sophia, Prevalensi *dysmenorhea* primer di Amerika Serikat pada tahun 2012, terhadap wanita umur 12–17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% *dysmenorhea* ringan, 37% *dysmenorhea*

sedang, dan 12% *dysmenorhea* berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka persentase nyeri menstruasi di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia, angka ini diperkirakan sebesar 55% perempuan usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. ⁽⁵⁾

Banyak remaja putri khususnya di negara berkembang hanya memiliki sedikit pengetahuan mengenai *dysmenorhea* dan gangguan terkait menstruasi lainnya, walaupun *dysmenorhea* sering terjadi. Oleh karena itu, sangat penting untuk membangun dan meningkatkan kesadaran pada remaja perempuan mengenai gejala normal dan abnormal saat menstruasi, serta mengajak remaja putri untuk meminta anjuran medis untuk masalah mereka. ⁽⁶⁾

Berdasarkan data dari SMA Swadharma Werdhi Agung melalui wawancara terhadap 10 orang siswi, 8 dari 10 orang siswi mengatakan bahwa mereka sering mengalami gangguan nyeri haid yakni *dysmenorhea*. *Dysmenorhea* dapat mengganggu segala aktifitas mereka, ada yang mengatakan merasa pusing serta tidak tahu harus berbuat apa sehingga pada



jam belajar mereka minta izin untuk beristirahat di ruangan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) dan ada juga remaja putri tidak dapat pergi ke sekolah atau absen mengikuti pelajaran sebagaimana biasanya. Selain itu ada yang mengatakan untuk mengatasi nyeri haid atau *dysmenorhea* mereka mengonsumsi obat pereda nyeri, dan mengusap-usap perut bagian bawah dengan menggunakan minyak gosok dengan maksud untuk mengurangi rasa nyeri.

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui proses pembelajaran sehingga diharapkan mampu memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan dari setiap kegiatan kesehatan yang akan diinformasikan ke masyarakat harus melalui kegiatan promosi kesehatan. Promosi kesehatan tidak hanya terkait pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan, tetapi juga merupakan upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun nonfisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan. (7)

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka dirumuskan tujuan penelitian Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang

Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di SMA Swadharma Werdhi Agung Kecamatan Dumoga Tengah Kabupaten Bolaang Mongondow.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental *one-group pretest-posttest design* dimana peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur (*pretest*) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur atau dites kembali (*posttest*). Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Agustus 2017 di SMA Swadharma Werdhi Agung Kecamatan Dumoga Tengah Kabupaten Bolaang Mongondow. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI tahun ajaran 2016-2017 yang berjumlah 109 siswi. Jenis penelitian eksperimen jumlah sampel minimum yang disarankan sebanyak 30 responden. (8)

Selanjutnya dari jumlah 30 responden diambil secara *purposive sampling*. Data diperoleh dari lembar jawaban kuesioner sebelum dan sesudah promosi kesehatan tentang *dysmenorhea*. Analisis data dengan menggunakan *paired sample t-test*.

HASIL

1. Analisis Univariat



Distribusi responden menurut umur di SMA Swadharma Werdhi Agung Kecamatan Dumoga Tengah Kabupaten Bolaang Mongondow, menunjukkan bahwa dari 30 responden rata-rata berumur 16 tahun, dimana usia antara 15 – 16 tahun, sementara distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum (*pre-test*) diberikan promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* di SMA Swadharma Werdhi Agung Kecamatan Dumoga Tengah Kabupaten Bolaang Mongondow,

menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* paling banyak berpengetahuan kurang yaitu (63,4%), tingkat pengetahuan sesudah (*post-test*) diberikan promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang *dysmenorhea* mayoritas kategori baik dengan jumlah (70%).

2. Analisis Bivariat

Table 1. Perbedaan pengetahuan responden tentang *dysmenorhea* sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan

	n	Mean	Std.Deviation	t	P
<i>Pre test</i>	30	24.00	3.601	-12.641	0,000
<i>Post test</i>	30	34.27	3.183		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil analisis dengan *paired sampel t-test* diperoleh nilai mean pengetahuan responden sebelum dan sesudah di berikan promosi kesehatan tentang *Dysmenorhea* ada perbedaan sebesar 10,27 dan nilai $p=0,001$ ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden rata-rata berumur 16 tahun, dan usia termuda berumur 15 tahun. Dimana umur tersebut mewakili kategori masa remaja tengah, hal ini

membuktikan bahwa mereka masih kurang memahami tentang perkembangan masa remaja salah satunya seperti penanganan nyeri saat haid, sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan remaja putri dengan keluhan mengalami *dysmenorhea* terbanyak adalah pada umur 15 tahun. (9, 10)

Remaja putri sebelum diberikan promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* dari 30 responden yang mempunyai pengetahuan dengan kategori kurang berjumlah (63,3%). Kurangnya pengetahuan dari remaja putri dapat



dikarenakan kaitannya dengan informasi sebelumnya dari pihak sekolah bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan dari puskesmas belum terprogram secara maksimal. Hal ini menyebabkan informasi yang diterima juga terbatas, dimana keterbatasan tersebut menyebabkan pengetahuan mereka tentang *dysmenorhea* juga terbatas. Informasi dan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Dimana menurut penelitian sebelumnya, informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. (11)

Pemberian promosi kesehatan dengan metode ceramah tentang *dysmenorhea* adalah salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri sehingga diharapkan mampu menimbulkan kesadaran dan dapat menerapkan penanganan *dysmenorhea* dengan tepat. Setelah dilakukan promosi kesehatan dan dilakukan evaluasi diperoleh hasil tingkat pengetahuan responden dengan dengan kategori baik (70%). Dengan bertambahnya pengetahuan seseorang maka akan dapat mengubah sikap seseorang kearah positif. (12)

Dilihat dari hasil penelitian yang dianalisis dengan menggunakan uji *paired sample t-test*, berdasarkan tabel *Paired Sample Statistic* menunjukkan

bahwa pengetahuan remaja putri sebelum promosi kesehatan berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 24.00 mengalami peningkatan setelah diberikan promosi kesehatan tentang *dysmenorhea*, pengetahuan remaja putri berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 34.27, hasil uji *Statistic* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 10.267, dimana $t_{hitung} -12.641 > t_{tabel} 1.699$, signifikansi lebih kecil dari 5% ($p=0,001$), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* terhadap pengetahuan remaja putri, dari kategori kurang menjadi kategori baik.

Promosi kesehatan melalui penyuluhan dengan metode ceramah adalah salah satu cara menerangkan atau menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok pendengar yang disertai diskusi dan tanya jawab, sehingga responden memahami apa yang diberikan dan disampaikan. Selain itu materi juga dilampirkan melalui media leaflet yang berisi informasi mengenai *dysmenorhea* dan disertai gambar-gambar yang menarik sehingga informasi dapat di tangkap dengan mudah oleh para responden. Cara ini cukup efektif dalam menarik perhatian responden dan membantu responden lebih memahami materi penyuluhan yang diberikan. Hal ini



nampak dari keaktifan responden selama sesi tanya jawab dan kuis berlangsung. Pemberian reward berupa souvenir juga meningkatkan keseriusan responden dalam sesi tanya jawab dan pengisian kuesioner. Sehingga dengan pemberian promosi kesehatan yang efektif dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja putri.

KESIMPULAN

Pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* ada peningkatan.

Secara statistik menunjukkan ada pengaruh promosi kesehatan tentang *dysmenorhea* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMA Swadharma Werdhi Agung Kecamatan Dumoga Tengah Kabupaten Bolaang Mongondow. Direkomendasikan agar remaja putri lebih meningkatkan dan lebih aktif lagi dalam mencari informasi mengenai penanganan *dysmenorhea* saat menstruasi melalui media-media, tenaga kesehatan atau sumber lain yang terkait dengan kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Haryono R. Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause. Yogyakarta.: Gosyen Publishing; 2016.
2. Prawirohardjo S. Ilmu Kandungan. 3 ed. Jakarta: Bina Pustaka; 2011.
3. Erviana D, Sayekti S, Wijayanti A. Effect Of Counseling To Knowledge And Attitude Of Girls About Dismenore at Tenth Grade Of Man 5 Jombang Tahun In 2014. Jurnal Keperawatan. 2014;Vol. 8 No. 2.
4. Khotimah H, Kirnantoro, Cahyawati FE. Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta. JNKI. 2014;Vol. 2, No. 3:136-40.
5. Nurmuzanah E. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Melalui Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Perilaku, Dan Daya Terima Siswi Di SMK Surakarta [Skripsi]. Surakarta: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA 2015.
6. Wiyono DKS, Trisetiyono Y, Pramono D. Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi SMA Di Kecamatan Semarang Barat. Media Medika Muda. 2015;Volume 4, Nomor 4.
7. Solang S, Losu N, Tando N. Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan. Bogor: In Media; 2016.
8. Sulistyaningsih. Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu,; 2011.
9. Purba EPN, Rompas S, Karundeng M. Hubungan Pengetahuan Dengan Prilaku Penanganan Dismenore Di SMA Negeri 7 Manado [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran: Universitas Sam Ratulangi Manado; 2014.
10. Purwani S, Herniyatun, Yuniar I. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Petanahan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. 2010;6(1).



11. Nafiroh D, Indrawati ND. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putrid Di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 2013;Vol. 4 No. 1:157-66.
12. Utari AD, Trisetiyaningsih Y. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Media Ilmu Kesehatan*. 2017;Vol. 6, No. 1:63 - 70.