

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Menurunkan Kejadian Dismenorea Pada Remaja

Aldi Febrian Wieminaty*¹, Rifzi Devi Nurvitasari²

^{1,2,3}STIKes Bhakti Al-Qodiri

³Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: 88aldifebrian88@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 0813-3423-0555

Abstrak

Pendahuluan Menstruasi merupakan hal yang normal yang dialami oleh seluruh wanita pada masa suburnya, namun dilain itu menstruasi juga memiliki masalah yang ditimbulkan pada saat maupun sebelum menstruasi tersebut datang. Diketahui dari data yang diperoleh oleh WHO, didapatkan angka kejadian dismenorea berada pada angka 90% dari seluruh wanita yang mengalami menstruasi, dimana dari 90% yang mengalami dismenorea terdapat 10-15% yang mengalami dismenorea berat. Dismenorea cukup mengganggu dalam aktivitas sehari-hari, tak banyak remaja yang terganggu dalam pola belajar maupun aktivitas di dalam sekolah jika mengalami dismenorea, dismenorea biasanya terjadi pada hari pertama menstruasi. **Metode** Rancangan penelitian yang digunakan menggunakan desain pra-experiment dengan one group pre-test post-test, analisis data analisis univariat dan bivariat berdistribusi normal dengan menggunakan uji wilcoxon sign rank test. **Hasil** Nilai pre test dan post test setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai Z yaitu -4,389, nilai sig. 0,001 ($p < 0,05$) dengan large effect size ($r = 0,62$) yang artinya Pemberian pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi terhadap penurunan dismenorea pada remaja MTs Unggulan Al-Qodiri Jember **Kesimpulan** Pentingnya pemberian pendidikan kesehatan tidak cukup hanya pada informasi mengenai dismenorea saja, namun hal ini perlu dikembangkan untuk informasi kesehatan lainnya, yang dampaknya sangat berguna bagi masyarakat terutama remaja yang rasa ingin tahunya cukup tinggi

Kata kunci: pendidikan kesehatan, dismenorea, remaja

Abstract

Introduction Menstruation is a normal thing that all women experience during their fertile period, but on the other hand, menstruation also has problems that arise during or before menstruation comes. It is known from data obtained by WHO that the incidence of dysmenorrhoea is 90% of all women who experience menstruation, where of the 90% who experience dysmenorrhoea, there are 10-15% who experience severe dysmenorrhoea. Dysmenorrhea is quite disturbing in daily activities, not many teenagers are disturbed in their learning patterns or activities at school if they experience dysmenorrhoea, dysmenorrhea usually occurs on the first day of menstruation. **Method** The research design used was a pre-experiment design with one group pre-test post-test, univariate and bivariate data analysis with normal distribution using the Wilcoxon sign rank test. **Results** of the pre test and post test scores after being given health education with a Z value of -4.389, sig. 0.001 ($p < 0.05$) with a large effect size ($r = 0.62$), which means that providing health education can influence the reduction of dysmenorrhoea in teenagers at MTs Unggulan Al-Qodiri Jember. **Conclusion** The importance of providing health education is not just information about dysmenorrhoea. However, this needs to be developed for other health information, the impact of which is very useful for society, especially teenagers whose curiosity is quite high.

Keywords: health education, dysmenorrhoea, adolescents

1. PENDAHULUAN

Menarce merupakan awal dimana remaja putri mendapatkan menstruasi pertama kalinya, menarce biasanya dimulai pada usia 10 hingga 16 tahun, namun dari

angka tersebut rerata remaja putri mengalami menarce pada usia 12 tahun [1].

Pada awal menstruasi remaja mengalami hal yang kurang menyenangkan, dimana remaja merasakan sedikit nyeri di area perut, hal ini disebabkan karena

adanya kontraksi yang di timbulkan dari kontraksi uterus yang menekan pembuluh darah sehingga memutuskan suplai darah dan oksigen ke rahim [2]. Menstruasi merupakan hal yang wajar yang dialami oleh seluruh remaja wanita setiap bulannya, pada tiap bulan remaja wanita mengalami siklus menstruasi yang umumnya lama siklus menstruasi adalah 24 hingga 38 hari, yang artinya siklus terpendek menstruasi pada wanita adalah 24 hari dan siklus terpanjang yakni 38 hari [3]. Durasi lama menstruasi pada normalnya adalah 8 hari, atau kurang dari pada itu, dan jika terdapat durasi yang lebih dari 8 hari pada saat menstruasi dikatakan menstruasi yang berkepanjangan [3].

Menstruasi merupakan hal yang normal yang dialami oleh seluruh wanita pada masa suburnya, namun dilain itu menstruasi juga memiliki masalah yang ditimbulkan pada saat maupun sebelum menstruasi tersebut datang. Masalah yang ditimbulkan pada saat menstruasi antara lain; amenorea, pendarahan abnormal, dismenorea dan juga sindrom pramenstruasi [4]. Dari banyaknya masalah menstruasi pada wanita dismenorea merupakan asalah yang paling sering dikeluhkan oleh sebagian besar remaja maupun wanita yang telah menikah.

Diketahui dari data yang diperoleh oleh WHO, didapatkan angka kejadian dismenorea berada pada angka 90% dari seluruh wanita yang mengalami menstruasi, dimana dari 90% yang mengalami dismenorea terdapat 10-15% yang mengalami dismenorea berat. Lebih dari 15% wanita yang mengalami dismenorea yang membuat rasa tidak nyaman, rasa yang dirasakan berupa nyeri di area perut sehingga mengganggu pola aktivitas. Dismenorea juga dikaitkan dengan dampak emosional, psikologis, dan fungsional negatif secara signifikan [5].

Dismenorea cukup mengganggu dalam aktivitas sehari-hari, tak banyak remaja yang terganggu dalam pola belajar maupun aktivitas di dalam sekolah jika mengalami dismenorea, dismenorea biasanya terjadi pada hari pertama menstruasi. Nyeri yang dirasakan pada menstruasi adalah nyeri tengah panggul

yang menjalar ke pinggang belakang atau ke arah tungkai atas [6]. Nyeri yang ditimbulkan biasanya juga berupa kram, dan terkadang diselingi dengan rasa mual muntah, pusing, kelelahan juga kesulitan dalam istirahat, yang kejadian diatas cukup mengganggu khususnya pada remaja usia sekolah, yang mana remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam menuntut ilmu, senggga tidak banyak remaja yang ijin untuk mendapatkan perawatan di UKS maupun tidak masuk sekolah [7] [8].

Gangguan menstruasi banyak terjadi pada remaja putri usia subur di lingkungan, Peran media massa (terutama internet), hubungan interpersonal dan pendidikan kesehatan sangat penting dan harus dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang perilaku positif mencari kesehatan sehubungan dengan gangguan menstruasi. Fasilitas kesehatan juga harus memiliki klinik ramah remaja yang dapat diakses untuk masalah-masalah yang berkaitan dengan gangguan menstruasi guna mengurangi prevalensi pengobatan rumahan non-medis.

Ketidak tahuan remaja mengenai cara menangani dan hal yang disakan merupakan masalah yang dapat membuat remaja tidak dapat mengambil keputusan maupun melakukan pencegahan saat hal ini terjadi. Ketidak tahuan remaja yang terjadi perlu diberikan edukasi ataupun pengetahuan mengenai pendidikan kesehatan sehingga dapat memberikan pengetahuan bagi remaja khususnya remaja sekolah sehingga remaja lebih siap dan dapat mengatasi kejadian dismenorea yang dirasakannya.

Pendidikan kesehatan penting dilaksanakan baik di lingkungan rumah sakit maupun kesehatan, lingkungan pendidikan dan lingkungan keluarga. Dengan pendidikan akan dapat menjadikan penghubung kesenjangan antara informasi dan perilaku yang dihadapi ataupun dilakukan oleh manusia. Pendidikan dapat memberikan motivasi seseorang dalam mendapatkan informasi mengenai pengetahuan umum atau pun kesehatan yang dibutuhkan sehingga penerima informasi lebih dapat mengerti dan lebih mengetahui hal yang diragukan, dan juga

dari hasil pengetahuan yang diberikan maka mereka akan lebih dapat mendapatkan informasi yang lebih baik dan lebih menjaga kesehatannya [9].

Pendidikan kesehatan akan mendapatkan hasil yang baik jika dibarengi dengan cara pemberian informasi yang tepat, dari banyaknya metode untuk memberikan pendidikan kepada siswi utamanya adalah mengenai kesehatan yaitu metoyang paling banyak dipakai adalah metode ceramah maupun media slide [10]. Metode ini sangat nyaman dan cukup efektif untuk dapat digunakan dalam menyampaikan informasi yang dapat diberikan secara lisan umumnya jika diberikan di dalam kelas pada siswi remaja [11]. Pemberian dengan ceramah yang dilakukan didalam kelas akan memudahkan siswi dalam menyerap informasi yang diberikan, apalagi hal ini dibarengi dengan tampilan slide yang dapat dilihat oleh siswi sebagai pendukung, sehingga pemahaman siswi semakin besar.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dalam menurunkan kejadian dismenorea pada remaja di kelas IX MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

2. METODE

Rancangan penelitian yang digunakan menggunakan desain pra-experiment dengan one group pre-test post-test, tempat penelitian yang akan dilakukan di MTs Unggulan Al-Qodiri, dengan jumlah sampel sebanyak 25 siswi yang mana telah diberikan kriteria inklusi dan eksklusi, analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis univariat dan bivariat berdistribusi normal dengan menggunakan uji wilcoxon sign rank test [12][13][14].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Hasil analisa data pengaruh pendidikan kesehatan dalam menurunkan kejadian dismenorea pada remaja di kelas IX MTs Unggulan Al-Qodiri Jember sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, pada awal akan dilakukan uji normalitas. Guna uji ini adalah untuk

mengetahui sebuah data yang sudah diteliti dengan berdistribusi normal.

Tabel 3.1 Hasil Analisa data pengaruh pendidikan kesehatan dalam menurunkan kejadian dismenorea pada remaja di kelas IX MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

<i>Test Of Normality</i>		
<i>Shapiro wilk</i>		
Skor	<i>statistic</i>	<i>P-value</i>
Pre Test	25	0,008
Post Test	25	0,011

Berdasarkan hasil uji Shapiro wilk pre test yang telah dilakukan di dapatkan p-value = 0,008 dan pada post test didapatkan hasil p-value = 0,011 dengan interpretasi data berdistribusi normal, yakni p-value >0,05. hasil yang di dapat nilai p-value (p<0,05) sehingga data yang dimiliki tidak berdistribusi normal, sehingga tehknik untuk menganalisa data dari penelitian ini menggunakan non parametrik yaitu *wilcoxon sign rank test*

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan siswi mengenai dismenorea sebelum di berikan pendidikan kesehatan di MTs Unggul Al-Qodiri

Pengetahuan sebelum pendidikan kesehatan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	0	0
Cukup	20	80
Kurang	5	20
Median (range) : 13 (8-15)		

Tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan siswi sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan paling banyak mendapatkan nilai cukup yakni sebanyak 80% sedangkan terdapat 20% mendapatkan nilai kurang.

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan siswi mengenai dismenorea setelah di berikan pendidikan kesehatan di MTs

Unggul	Al-Qodiri
Pengetahuan setelah	Frekuensi (f) Presentase (%)

pendidikan kesehatan		
Baik	23	92
Cukup	2	8
Kurang	0	0
Median (range) : 17 (15-20)		

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa setelah siswi MTs Unggulan Al-Qodiri

Tabel 3.4 Hasil analisis pengaruh pendidikan kesehatan dalam menurunkan kejadian dismenorea pada remaja di kelas IX MTs Unggulan Al-Qodiri Jember

Descriptive Statistics				
	N	Presentiles		
		25 th	50 th (Median)	75 th
Total Pre	25	12	13	15
Total Post	25	16	17	19
Test Statistics				
		Total Post		
		Total Pre		
Z		-4,389b		
Asymp.Sig. (2-tailed)		0,000		

Berdasarkan tabel 3.4 pada pengetahuan dalam menurunkan dismenore didapatkan ada pengaruh yang signifikan dari nilai pre test dan post test setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai Z yaitu -4,389, nilai sig. 0,001 ($p < 0,05$) dengan large effect size ($r = 0,62$). Pada tabel diatas dapat menunjukkan sebuah peningkatan dapat dilihat dari nilai rata-rata responden pada hasil pre test (Median = 13) dan post test (Median = 17). Data tersebut dapat menjadikan hasil bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap penurunan dismenorea pada remaja MTs Unggulan Al-Qodiri Jember sehingga hipotesis (H_a) dalam penelitian ini diterima.

b. Pembahasan

Pemberian pendidikan kesehatan terutama reproduksi cukup diperlukan bagi siswi remaja terutama pada remaja awal, dimana remaja usia tersebut masih belum mendapatkan informasi yang cukup mengenai kesehatan reproduksi.

Masalah remaja yang paling banyak yang berkaitan mengenai menstruasi pada remaja adalah masalah dismenorea dan keputihan, dimana sebelum maupun sesudah menstruasi sebagian dari wanita ada yang mengalami keputihan yang mana tergolong fisiologis [15], selain dari pada itu

diberikan pendidikan kesehatan banyak yang mendapatkan nilai baik yakni sebanyak 92% sedangkan hanya 8% yang memiliki nilai cukup setelah diberikan pendidikan kesehatan.

masalah yang sering timbul dirasakan oleh remaja siswi saat menstruasi berlangsung adalah dismenore, nyeri yang muncul saat menstruasi datang dikarenakan kontraksi dari uterus [16].

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang dimiliki oleh seseorang setelah orang tersebut melakukan pengindraan terhadap suatu objek yang di amatinya, pengindraan pada manusia dipengaruhi dengan pengelihatn, penciuman, pendengaran, perabaan dan rasa. manusia mayoritas mendapatkan pengetahuan melalui mata dan juga telinga, dimana mata dapat melihat obyek yang diamati dan telingan mendengarkan informasi yang didapat dari sumber lain [17][18].

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di MTs Unggulan Al-Qodiri di dapatkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan siswi kelas IX, dimana pada awal sebelum diberikan pendidikan kesehatan rerata pengetahuan siswi menunjukkan nilai cukup sebanyak 80%, dan 20% menunjukkan kurang, yang mana artinya banyak siswi yang belum mengetahui pendidikan kesehatan terutama mengenai dismenorea.

Setelah dilakukan pemberian pendidikan menggunakan metode ceramah yang di bantu dengan slide sehingga

memudahkan remaja dalam memahami isi dan informasi yang diberikan oleh peneliti, didapatkan nilai pengetahuan siswi terjadi kenaikan, yaitu didapatkan 92% siswi bernilai baik dan hanya 8% dari seluruh siswi yang memiliki nilai cukup.

Pentingnya pemberian pendidikan kesehatan tidak cukup hanya pada informasi mengenai dismenorea saja, namun hal ini perlu dikembangkan untuk informasi kesehatan lainnya, yang dampaknya sangat berguna bagi masyarakat terutama remaja yang rasa ingin tahunya cukup tinggi.

4. KESIMPULAN

Penurunan rasa cemas yang dirasakan serta dialami oleh remaja siswi MTs mengenai dismenorea dapat diatasi dengan pemberian pendidikan kesehatan, yang dampaknya siswi menjadi tahu mengenai hal yang dicemaskan selama ini, sehingga siswi dapat memutuskan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan bantuan informasi yang di dapatkan melalui pendidikan kesehatan

Pemberian pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi terhadap penurunan dismenorea pada remaja MTs Unggulan Al-Qodiri Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Marques P, Madeira T, Gama A. Menstrual cycle among adolescents: girls' awareness and influence of age at menarche and overweight. *Rev Paul Pediatr.* 2022;40:e2020494.
- [2] Jannah and Sri Rahayu. *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana.* EGC. Jakarta. 2017
- [3] Munro MG, Critchley HOD, Fraser IS., FIGO Menstrual Disorders Committee. The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions. *Int J Gynaecol Obstet.* 2018 Dec;143(3):393-408.
- [4] Kirsten JS. Menstrual disorders in adolescents: background, pathophysiology, and etiology.

Medscape. 2017

- [5] Chauhan M, Kala J. Hubungan antara dismenore dan indeks massa tubuh pada remaja dengan variasi pedesaan versus perkotaan. *J Obstet Gynaecol India.* Agustus 2012; 62 (4):442-5.
- [6] Kho KA, Shields JK. Diagnosis and Management of Primary Dysmenorrhea. *JAMA.* January 21, 2020; 323 (3):268-269.
- [7] Ferries-Rowe E, Corey E, Archer JS. Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstet Gynecol.* 2020 Nov;136(5):1047-1058.
- [8] Wulandari, Anisa, Hasanah Oswati, and Rismadefi Woforst. 2018. "Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri." *JOM FKp* 5(2):468-76.
- [9] Budioro. 2000. *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat.* Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- [10] Septiana. 2014. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi di SMP Islam ruhama Ciputat
- [11] Purnama, D. E. (2013). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang pencegahan keputihan di SMK YMJ Ciputat
- [12] Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Yogyakarta: C.V Andi.
- [13] Swarjana, I. K. (2016). *Statistik kesehatan.* Yogyakarta: C.V Andi
- [14] Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d.* Bandung : ALFABETA.
- [15] R. D. Nurvitasari, A. S. Masrifah "Efektivitas Terapi Komplementer Akupresur terhadap Intensitas Dismenore Primer pada Remaja di MA Al-Qodiri Jember". *Med. J. AL-QODIRI*, vol. 9, no. 1, pp. 42-48, Maret. 2024, Accessed: Oct. 2, 2024. [Online]. Available: http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/issue/view/3

- 3
- [16] Mrugacz G, Grygoruk C, Sieczyński P, Grusza M, Bołkun I, Pietrewicz P. [Etiopathogenesis of dysmenorrhea]. *Med Wieku Rozwoj.* 2013 Jan-Mar;17(1):85-9.
- [17] Lestari, T. (2015). Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [18] Budiman, & Riyanto, A. (2013). Kapita selekta kuesioner. Jakarta Selatan: Salemba Medika.