

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DISMENORE TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA REMAJA KELAS
XII DI SMAN 4 KOTA BOGOR¹**

**Marina Yuniyanti²
Akademi Kebidanan Wijaya Husada³**

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore adalah nyeri perut yang terjadi selama menstruasi. Disebut dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari. Dismenore terasa di perut bagian bawah atau pinggang, dapat bersifat seperti mulas-mulas, seperti ngilu atau seperti ditusuk-tusuk. Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari.

Tujuan: Membuktikan adanya Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Kelas XII di SMAN 4 Kota Bogor Tahun 2018.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan desain penelitian *Non Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Quota Sampling* dengan jumlah sampel 66 orang. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing kelompok berjumlah 33 orang. Pengumpulan data melalui penyebaran angket (kuesioner).

Hasil: Hasil penelitian dengan menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney* menunjukkan *p-value* sebesar 0,001 dan karena $p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore.

Simpulan: Ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore pada remaja kelas XII di SMAN 4 Kota Bogor Tahun 2018.

Saran: Diharapkan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi disetiap sekolah lebih ditingkatkan lagi khususnya pendidikan kesehatan tentang dismenore agar remaja putri yang mengalami dismenore tahu bagaimana cara mengatasi nyeri dismenore dengan baik dan benar.

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore, Tingkat Nyeri Dismenore, Remaja

ABSTRACT

The background: *Dysmenorrhea is the painful menstrual period around abdomen. It is called the primary dysmenorrhea if there is no primary cause found. Dysmenorrhea can be a pain in the lower part of stomach which the feeling is like a prick in your stomach. In Indonesia the number incident of primary dysmenorrhea In the amount of 54,89% while the rest are the secondary type. Dysmenorrhea effect can cause 14% of teenage patients cannot attend in the class and do the daily activities.*

The aim: *This research purpose is to prove the influence of educational health toward dysmenorrhea, regarding to the alteration of painful level of dysmenorrhea, over the teenagers grade XII at 4 senior high school Bogor city.*

The methods: *The type of the study is the experimental research study with Non Equivalent Control Group method. The technic of collecting the sample is by using the theory of quota sampling with amount of 66 students. The sample is divided into two groups, the intervention and the control group, which the total of each group is 33 persons. The collecting data method of this research is through questioner.*

The result: *The result of the research using non-parametric test Mann-Whitney is to show the number of p-value, 0,001. And because of p-value $0,001 < \alpha (0,05)$, subsequently H_0 is declined which means there is the influence of educational health toward dysmenorrhea, concerning to the alteration of painful level of dysmenorrhea.*

The conclusion: *There is an influence of educational health toward dysmenorrhea, concerning to the alteration of painful level of dysmenorrhea itself.*

The suggestion: *We expect soon this counseling about reproduction health in every school more enhanced in time to time, in particular about the educational health of dysmenorrhea, in case the teenager especially the girls who had experiences in dysmenorrhea know how to manage the pain as well.*

Key word : Educational health about dysmenorrhea, The painful level of dysmenorrhea, Teenager

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore dalam sebuah siklus menstruasi. Pasien melaporkan nyeri saat haid, dimana sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid masih ringan. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Bahkan di perkirakan para perempuan di Amerika kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenore.⁽⁴⁾

Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari.⁽⁴⁾

Di Surabaya di dapatkan 1,07 %-1,31 % dari jumlah penderita dismenore datang kebagian kebidanan. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun dismenore sering kali menyebabkan turunnya produktifitas dan kualitas hidup wanita yang mengalaminya.⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Masalah yang timbul pada menstruasi seperti dismenore merupakan masalah yang sering timbul pada remaja putri. Walaupun demikian jarang remaja mencari pertolongan dokter, pada umumnya teman wanita dan orang tua menjadi tempat mencari nasehat.

Perlunya penjelasan pada remaja tentang dismenore bahwa dismenore adalah gangguan tidak berbahaya untuk kesehatan, tetapi perlu adanya penanganan agar tidak mengganggu aktivitas, sehingga perlu diadakan penjelasan

dan diskusi mengenai cara hidup, pekerjaan, kegiatan ataupun lingkungan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Membuktikan adanya Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Dismenore pada Remaja Kelas XII di SMAN 4 Kota Bogor.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen semu (*quasy eksperiment*) yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (*experiment*), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut. Ciri khusus dari penelitian eksperimen adalah adanya percobaan atau *trial* atau *intervensi*. Percobaan itu berupa perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel. Dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan atau pengaruh terhadap variabel yang lain.⁽³⁰⁾

Rancangan penelitian ini yaitu menggunakan penelitian *Non Equivalent Control Group* dimana rancangan ini adanya pengelompokan anggota sampel yakni anggota intervensi dan kontrol, anggota intervensi dan kontrol ini diberikan pretest dan posttest namun yang diberikan perlakuan hanya anggota kelompok intervensi saja.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Kota Bogor pada bulan Januari - Februari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas XII yang berjumlah 201 siswi. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *quota sampling* yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan dan

didapatkan 66 responden yang telah memenuhi syarat.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen yakni pendidikan kesehatan tentang dismenore dan variabel dependen yakni perubahan tingkat nyeri dismenore pada remaja. pengolahan data dan analisa data menggunakan komputer program SPSS *for windows* seri 16. Analisa terdiri dari analisa univariat dan bivariat, dimana analisa bivariat menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore pada remaja.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan di SMAN 4 Kota Bogor pada bulan Januari – Februari 2018. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *quota sampling* dan didapatkan 66 responden yang mengalami dismenore, kemudian sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing kelompok berjumlah 33 responden. Dimana kelompok intervensi ini diberikan perlakuan atau diberikan pendidikan kesehatan namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Suku Bangsa, Agama, Siklus Haid, Sumber Informasi di SMAN 4 Kota Bogor

No	Kriteria	Kategori Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		F	(%)	F	(%)
1	Usia				
	16 tahun	2	6,1	0	0
	17 tahun	25	75,8	23	69,7
	18 tahun	6	18,2	10	30,3
2	Suku Bangsa				
	Sunda	26	78,8	27	81,8
	Jawa	5	15,2	4	12,1
	Lain-lain	2	6,1	2	6,1
3	Agama				
	Islam	33	100	32	97,0
	Kristen	0	0	1	3,0
4	Siklus Haid				
	28 hari	5	15,2	5	15,2
	30 hari	24	72,7	24	72,7
	Tidak teratur	4	12,1	4	12,1
5	Informasi tentang dismenore				
	Ya	33	100	6	18,2
	Guru	0	0	0	0
	Majalah, Koran	0	0	2	6,1
	Radio, TV	0	0	4	12,1
	Lain-lain	33	100	0	0
	Tidak	0	0	27	81,8

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 17 tahun untuk kelompok intervensi sebanyak 25 orang (75,8%) dan kelompok kontrol sebanyak 23 orang (69,7%). Suku bangsa responden sebagian besar bersuku sunda untuk kelompok intervensi sebanyak 26 orang (78,8%) dan kelompok kontrol sebanyak 27 orang (81,8%).

Agama responden sebagian besar menganut agama islam untuk kelompok intervensi sebanyak 33 orang (100%) dan kelompok kontrol sebanyak 32 orang (97,0%). Siklus haid responden sebagian besar mengalami siklus haid selama 30 hari untuk masing-masing kelompok sebanyak 24 orang (72,7%). Sumber informasi tentang dismenore yang didapatkan responden untuk kelompok intervensi sebagian besar mendapatkan informasi dari penyuluhan sebanyak 33 orang (100%) dan kelompok kontrol sebagian besar tidak pernah mendapatkan sumber informasi tentang dismenore sebanyak 27 orang (81,1%).

Tabel 4.2 Uji Kenormalan Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk.		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kategori_nyeri_pre_inv	.243	33	.000	.854	33	.000
Kategori_nyeri_post_inv	.232	33	.000	.807	33	.000
Kategori_nyeri_pre_knr	.251	33	.000	.803	33	.000
Kategori_nyeri_post_knr	.290	33	.000	.763	33	.000

Uji kenormalan data pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah responden >50 orang (n=66 orang). Didapatkan *p-value* untuk kategori nyeri *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi sebesar 0,001 dan kategori nyeri *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol sebesar 0,001, dapat disimpulkan bahwa jika $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) maka data berdistribusi tidak normal, oleh karena itu digunakan uji statistik korelasi non parametrik *wilcoxon test* dan uji *mann-whitney*.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore pada Kelompok Intervensi di SMAN 4 Kota Bogor

Variabel	Sebelum		Sesudah		ρ -value
	F	(%)	F	(%)	
Dismenore					
Tidak Nyeri	0	0	7	21,2	0,001
Ringan Nyeri	6	18,2	15	45,5	
Sedang Nyeri	15	45,5	11	33,3	
Berat Nyeri	11	33,3	0	0	
Sangat Berat	1	3,0	0	0	
JUMLAH	33	100	33	100	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (45,5%), setelah kelompok intervensi diberi perlakuan maka didapatkan hasil tingkat nyeri dismenore sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (45,5%). Hasil uji statistik diperoleh $\rho\text{-value} = 0,001$ berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan dan Dismenore dengan Tingkat Nyeri Dismenore dibulan Kedua pada Kelompok Kontrol di SMAN 4 Kota Bogor

Variabel	Sebelum		Sesudah		$\rho - value$
	F	(%)	F	(%)	
Tidak Nyeri	0	0	0	0	0,035
Nyeri Ringan	6	18,2	3	9,1	
Nyeri Sedang	16	48,5	15	45,5	
Nyeri Berat	11	33,3	15	45,5	
Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0	
JUMLAH	33	100	33	100	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 16 orang (48,5%), pada bulan kedua kelompok kontrol dinilai kembali tingkat nyeri dismenorenya tanpa diberikan perlakuan, didapatkan hasil sebagian besar mengalami nyeri sedang dan nyeri berat masing-masing sebanyak 15 orang (45,5%).

Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,035$ berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dengan tingkat nyeri dismenore dibulan kedua pada kelompok kontrol.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Dismenore pada Kelompok Intervensi dan Kontrol di SMAN 4 Kota Bogor

Variabel	Posttest	N	Mean	$\rho - value$
Dismenore	Intervensi	33	1,12	0,001
	Kontrol	33	2,36	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa *mean* tingkat dismenore sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi sebesar 1,12 sedangkan *mean* tingkat dismenore sesudah penelitian (dibulan kedua) pada kelompok kontrol sebesar 2,36. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan *mean* antara tingkat nyeri dismenore pada kelompok yang diberikan pendidikan kesehatan dengan kelompok yang tidak diberikan pendidikan kesehatan.

Berdasarkan uji *mann-whitney* dimana uji statistik ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan dari dua sampel yang independen serta uji *mann-whitney* digunakan untuk data yang berdistribusi tidak normal, setelah dilakukan uji *mann-whitney* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 dan karena $p\text{-value} < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore di SMAN 4 Kota Bogor.

PEMBAHASAN

a. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi sebagian besar

mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (45,5%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sangat berat sebanyak 1 orang (3,0%), setelah kelompok intervensi diberi perlakuan maka didapatkan hasil tingkat nyeri dismenore sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (45,5%) dan sebagian kecil mengalami tidak nyeri sebanyak 7 orang (21,2%).

Hasil uji statistik diperoleh p -value = 0,001 karena p -value < α (0,05) berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi.

Dismenore adalah nyeri perut yang terjadi selama haid atau menstruasi. Disebut dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari, dismenore terasa di perut bawah atau pinggang, dapat bersifat seperti mulas-mulas, seperti ngilu atau seperti ditusuk-tusuk. Mengenai hebatnya rasa nyeri yang diderita, perlu ditanyakan apakah wanita dapat melakukan pekerjaan sehari-hari ataukah ia sampai harus berbaring dan minum obat-obatan anti nyeri. Rasa nyeri itu bisa timbul menjelang haid, sewaktu dan setelah haid, selama satu sampai dua hari, atau lebih.⁽¹⁶⁾

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri seseorang yakni faktor pengetahuan, beberapa penelitian juga disebutkan bahwa dismenore yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurang pengetahuan atau pendidikan kesehatan tentang dismenore. Terlebih jika mereka tidak mendapatkan informasi tersebut sejak dini.

Pada kelompok intervensi ini diberikan

perlakuan yaitu diberikannya pendidikan kesehatan tentang dismenore, dengan diberikan pendidikan kesehatan maka pengetahuan remaja tentang dismenore akan bertambah sehingga perilaku dalam menangani dismenore akan menjadi lebih baik dan tingkat nyeri dismenore dapat dikurangi atau dihilangkan, terlihat perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi yakni terjadinya penurunan tingkat nyeri.

b. Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore dan Tingkat Nyeri Dismenore dibulan Kedua pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 16 orang (48,5%) dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 6 orang (18,2%), pada bulan kedua kelompok kontrol dinilai kembali tingkat nyeri dismenorenya tanpa diberikan perlakuan, didapatkan hasil sebagian besar mengalami nyeri sedang dan nyeri berat masing-masing sebanyak 15 orang (45,5%) dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 3 orang (9,1%).

Hasil uji statistik diperoleh p -value = 0,035 karena p -value < α (0,05) berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan tingkat nyeri dismenore dibulan kedua pada kelompok kontrol.

Dismenore adalah nyeri perut yang terjadi selama haid atau menstruasi. Disebut dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari, dismenore terasa di perut bawah atau pinggang, dapat bersifat seperti mulas-mulas, seperti ngilu atau seperti ditusuk-tusuk. Mengenai hebatnya rasa nyeri yang diderita, perlu ditanyakan apakah wanita dapat melakukan pekerjaan sehari-hari ataukah ia sampai harus berbaring dan minum obat-obatan anti nyeri. Rasa nyeri itu bisa timbul menjelang haid, sewaktu dan setelah haid, selama satu sampai dua hari, atau lebih.⁽¹⁶⁾

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri seseorang yakni faktor pengetahuan, beberapa penelitian juga disebutkan bahwa dismenore yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurang pengetahuan atau pendidikan kesehatan tentang dismenore. Terlebih jika mereka tidak mendapatkan informasi tersebut sejak dini.

Pada kelompok kontrol, perlakuan atau pendidikan kesehatan tentang dismenore tidak diberikan, terlihat ada perbedaan tingkat nyeri dismenore pretest dan posttest pada kelompok ini namun berbeda dengan kelompok intervensi yang mengalami penurunan tingkat nyeri melainkan terjadinya peningkatan tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena pengetahuan tentang dismenore pada kelompok kontrol masih kurang sehingga perilaku dalam menangani dismenore masih kurang baik dan tingkat nyeri dismenore tidak dapat dikurangi atau dihilangkan.

- c. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Dismenore pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore. Pada kelompok intervensi terlihat ada perbedaan tingkat nyeri pretest dan posttest yakni ada penurunan tingkat nyeri setelah diberikan pendidikan kesehatan, didapatkan *mean* tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore sebesar 2,21 sedangkan *mean* tingkat dismenore setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore sebesar 1,12 dan dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa adanya penurunan tingkat dismenore setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore. Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 dan karena $p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat nyeri pretest dan posttest. Pada kelompok kontrol terdapat juga perbedaan tingkat nyeri namun berbeda dengan kelompok intervensi, melainkan adanya kenaikan tingkat nyeri dismenore pada kelompok kontrol didapatkan hasil *mean* tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore sebesar 2,15 sedangkan *mean* tingkat dismenore pada bulan kedua (tanpa diberi pendidikan kesehatan) sebesar 2,36 dan dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa adanya kenaikan tingkat nyeri dismenore pada bulan kedua.

Setelah didapatkan hasil data posttest tingkat nyeri dismenore pada masing-masing kelompok maka peneliti melakukan uji *mann-whitney* dimana uji ini dapat membuktikan ada atau tidaknya pengaruh dari suatu percobaan. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai p -value sebesar 0,001 dan karena p -value $0,001 < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore pada kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan.

Pendidikan kesehatan adalah cabang profesi kesehatan masyarakat yang memiliki akar tiga bidang dasar ilmu, yakni ilmu perilaku (psikologi, sosiologi dan antropologi), pendidikan dan kesehatan masyarakat yang didukung oleh ilmu-ilmu filsafat, sejarah, ilmu politik dan ekonomi. Pendidikan kesehatan didefinisikan sebagai suatu proses dimana individu atau sekelompok individu belajar untuk berperilaku dalam suatu kebiasaan yang kondusif terhadap peningkatan, pemeliharaan dan pemulihan kesehatan. Tujuan utama dari pendidikan kesehatan adalah modifikasi perilaku yang positif.⁽¹⁰⁾

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri seseorang yakni faktor pengetahuan, beberapa penelitian juga disebutkan bahwa dismenore yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurang pengetahuan atau pendidikan kesehatan tentang dismenore. Terlebih jika mereka tidak mendapatkan informasi tersebut sejak dini. Mereka yang memiliki informasi kurang menganggap bahwa keadaan itu sebagai permasalahan yang

dapat menyulitkan mereka. Mereka tidak siap dalam menghadapi menstruasi dan segala hal yang akan dialami oleh remaja putri. Akhirnya kecemasan melanda mereka dan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat. Penanganan yang kurang tepat membuat remaja putri selalu mengalaminya setiap siklus menstruasinya.

Faktor pengetahuan sangat berpengaruh terhadap tingkat nyeri dismenore seseorang, jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore maka ia akan mengetahui cara mengatasi agar nyeri tersebut hilang atau berkurang, ada dua cara penanganan dismenore yang pertama dengan cara farmakologis yang dapat dilakukan dengan memberikan obat analgesik sebagai penghilang rasa sakit. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitif terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya, contoh obat anti inflamasi nonsteroid adalah aspirin, ibuprofen.

Kedua dengan cara non farmakologis, berdasarkan MIMS Indonesia (2008) penatalaksanaan untuk dismenore secara non farmakologis adalah sebagai berikut :

- 1) Kompres bagian bawah abdomen dengan botol berisi air panas atau bantal pemanas khusus untuk meredakan nyeri.
- 2) Minum banyak air, hindari konsumsi garam dan minuman yang berkafein untuk mencegah pembengkakan dan retensi air.

- 3) Olahraga secara teratur bermanfaat untuk membantu mengurangi dismenore karena akan memicu keluarnya hormone endorphin yang dinilai sebagai pembunuh alamiah untuk rasa nyeri.
- 4) Senam dismenore. Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya, hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman.

Hal ini didukung juga penelitian oleh Martchelina dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 12 – 17 Tahun SMP 31 di Cipedak Kecamatan Jagakarsa” yaitu rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran pertama sebesar 5,6%. Rata – rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran kedua sebesar 3,2%, dari kedua hasil tersebut dapat diketahui terdapat selisih penurunan sebesar 2,4%. Hasil dari *p-value* sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja putri di SMP 31 Cipedak Kecamatan Jagakarsa.⁽³⁵⁾

Menurut penelitian Paramita dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Penanganan Dismenorea pada Siswi SMK YPKK I

Sleman Yogyakarta sebanyak 50 (86,2 %) siswi memiliki pengetahuan yang cukup tentang dismenorea dan 46 (79,3 %) siswi telah berperilaku baik untuk menangani dismenorea. Hasil uji statistik berupa koefisien korelasi (τ) = 0,510 dengan nilai probability (p) = 0,000 dengan kesimpulan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea pada siswi SMK YPKK I Sleman Yogyakarta.

Dari pernyataan tersebut peneliti menemukan keselarasan antara teori dan penelitian orang lain dengan hasil penelitian bahwa pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh terhadap perubahan tingkat nyeri dismenore. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri dismenore dapat dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan tentang dismenore, semakin dini pendidikan kesehatan diberikan kepada remaja maka semakin baik perilaku dalam mengatasi nyeri haid sehingga tingkat nyeri dismenore dapat berkurang atau tidak nyeri sama sekali.

SIMPULAN

1. Tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 15 orang (45,5%), setelah diberi perlakuan tingkat nyeri dismenore sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (45,5%). Hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,001 berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri dismenore sebelum dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok intervensi.

2. Tingkat dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 16 orang (48,5%), pada bulan kedua tanpa diberikan perlakuan, didapatkan hasil sebagian besar mengalami nyeri sedang dan nyeri berat masing-masing sebanyak 15 orang (45,5%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,035$ berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dengan tingkat nyeri dismenore dibulan kedua pada kelompok kontrol.
3. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,001 dan karena $p\text{-value}$ $0,001 < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat nyeri dismenore.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa Akademi Kebidanan Wijaya Husada
Meningkatkan wawasan bagi mahasiswa tentang pendidikan kesehatan dismenore.
2. Dinas Kesehatan Kota Bogor
Meningkatkan pelaksanaan program pemberian pendidikan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi remaja di lingkungan sekolah.
3. SMAN 4 Kota Bogor
Pihak sekolah SMAN 4 Kota Bogor dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan dan konseling tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang dismenore agar pengetahuan remaja putri tentang dismenore dapat bertambah.

4. Bagi Peneliti
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol faktor – faktor yang dapat mempengaruhi derajat dismenore misalnya faktor kejiwaan, faktor konstitusi dan aktifitas agar hasil penelitian lebih baik dan berkembang lagi.
5. Bagi Remaja
Siswa putri yang memasuki usia remaja perlu mendapatkan akses informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang dismenore sebagai bekal dalam menghadapi dismenore agar remaja putri mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri dismenore dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Noviana, Nana. 2014. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
2. _____ . 2013. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorea di SMA PGRI 1 Bogor*. Diakses tanggal 2 November 2014 pukul 19.00 WIB.
3. Ratna , Dewi Sulistina. 2009. *Hubungan Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Remaja Putri tentang Menstruasi di SMPN 1 Trenggalek*. http://eprints.uns.ac.id/9381/1/15695240820_1004491.pdf. Diunduh tanggal 29 Oktober 2014 pukul 17.30 WIB.
4. Calis, Karim Anton, Popat, Vaishali, Devra, Kang K, dan Kalantaridou, Sophia N. 2011. *Dysmenorrhea. E-medicine Obstetrics and Gynecology*. <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses tanggal 29 Oktober 2014 pukul 17.30 WIB.
5. Purwaningtyas, Ratna. 2013. *Komparasi Nyeri Haid pada Wanita Club GYM dan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. <http://lib.umpo.ac.id/gdl/files/disk1/11/jkptu-mpo-gdl-ratnapurwa-518-1-abstrak-a.pdf>. Diunduh 2 November 2014 pukul 20.30 WIB.
6. Rinawati. 2013. *Pengaruh Senam Dismenore terhadap Perubahan Dismenore Primer pada Siswi Kelas xi MA-MU*

- Kedungpanji* *Magetan.*
<http://lib.umpo.ac.id/gdl/files/disk1/10/jkptu-mpo-gdl-rinawati-494-1-abstrak,-a.pdf>.
 Diunduh 2 November 2014 pukul 21.00 WIB.
7. Paramita, Dyah Pradnya. 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Siswi SMK YPKK I Sleman Yogyakarta.*
<http://eprints.uns.ac.id/195/1/165033008201011451.pdf>. Diakses 3 November 2014 pukul 19.00 WIB.
 8. Mustaqimah, Umi. 2010. *Gambaran Pengetahuan tentang Dismenore dan Penanganan Dismenorea pada Siswi MTS MA'Arif Nyatnono Kabupaten Semarang.*
 9. Data Primer SMAN 4 Kota Bogor, 2014.
 10. Soedijarto, dkk. 2007. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan.* Jakarta: PT. Imperial Bhakti Utama.
 11. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
 12. Simon, D. 2008. *A systematic review of low back pain cost of illness studies in the United States and internationally.* The Spine Journal,8(1): 8–20.
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=149831&val=5652&title=MASA%20KERJA%20DAN%20SIKAP%20KERJA%20DUDUK%20TERHADAP%20NYERI%20PUNGGUNG>. Diakses 5 November 2014 pukul 20.20 WIB.
 13. Bare, B.G. & Smeltzer, S.C. 2004. *Buku Keperawatan Medical Bedah* Brunner and Suddarth, edisi 8. Jakarta : EGC.
 14. Manuaba, dkk. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri.* Jakarta: ECG.
 15. Flaherty; 2008 Potter & Perry 2006; *British Pain Society and British Geriatrics Society* 2007 dalam Ningsih 2011.
 16. Yohana, dkk. 2010. *Kehamilan & Persalinan.* Jakarta: Garda Media.
 17. Sarwono. 2007. *Ilmu Kandungan.* Jakarta: ECG.
 18. Yohana, dkk. 2012. *Infokus: Reproduksi Wanita Kehamilan & Persalinan.* Jakarta: Garda Media.
 19. Intan, dkk. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
 20. Prawirohardjo,S. 2008. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka SarwonoPrawirohardjo.
 21. Hurlock, E.B. 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.
 22. Kartono, K. 2006. *Psikologi Wanita Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa. Jilid I.* Bandung: Mandar Maju.
 23. Ningsih, Ratna. 2011. *Efektifitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup.*
<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282111-%20Ratna%20Ningsih%20.pdf>.
 Diunduh 12 November 2014 pukul 16.00 WIB.
 24. Sormin, Nancy. 2014. *Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Bogor.*
<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/6480>. Diunduh 12 November 2014 pukul 15.30 WIB.
 25. Lestari, N. 2013. *Pengaruh Dismenore pada Remaja.*
ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmpa/article. Diakses 20 November 2014 pukul 14.00 WIB.
 26. Silviana, M. 2014. *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Santriwati Dalam Menghadapi Dismenore Di Pondok Pesantren Fajrussalam Bogor.*
 27. Hurlock, Elizabeth B. 2010. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.
 28. Sarwono. 2009. *Ilmu Kandungan.* Jakarta: ECG.
 29. Indriastuti, Dian Putri. 2009. *Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada saat Menstruasi.* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
 30. Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R &D.* Bandung: Alfabeta.
 31. Notoatmojo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
 32. http://www.scribd.com/doc/114273134/Rumus-Lemeshow#force_seo. Diakses 14 Desember 2014 pukul 21.00 WIB
 33. Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Cipta.
 34. Suharyadi dan Purwanto S.K. 2004. *Statistik untuk Ekonomi dan Keuangan Modern.* Jakarta: Salemba Empat.
 35. Martchelina. 2011. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Usia 12 – 17 Tahun SMP 31 di Cipedak Kecamatan Jagakarsa.* Jakarta.
 36. Sormin. 2014. *Efektivitas Senam Dismenore*

dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di Smp Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Pontianak.