



Hubungan Edukasi *Disminore* terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Remaja Putri di SMK Pasundan

Ina Sugiharti^{1*}, Ecih Winengsih², Meda Yuliani³, Dyah Ayu Fitriani⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ina.sugiharti@bku.ac.id

Abstract. Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint among adolescent girls and often disrupts school activities. Limited understanding of its causes and appropriate self-care practices contributes to the persistence of symptoms. This study examined the effect of dysmenorrhea health education on improving knowledge among female students at SMK Pasundan Jatinangor. A method A pre-experimental one-group pretest–posttest design was used in this study. A total of 42 students participated and completed a dysmenorrhea knowledge questionnaire before and after a 60-minute educational session delivered through presentation media and group discussion. The results were analyzed descriptively to observe changes in knowledge levels. Resulted The intervention produced a notable improvement in students' knowledge. The proportion of participants with good knowledge increased from 45.2% at pretest to 73.8% at posttest, while those in the low-knowledge category decreased substantially. Participants demonstrated clearer understanding of dysmenorrhea symptoms, contributing factors, and simple management strategies. Dysmenorrhea education effectively enhanced students' knowledge at SMK Pasundan Jatinangor. Regular reproductive-health education programs in schools are recommended to support adolescents in managing menstrual discomfort independently and appropriately.

Keywords: Adolescent Girls; Dysmenorrhea; Health Education; Knowledge; Menstrual Health

Abstrak. Nyeri menstruasi (*disminore*) merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Kurangnya pemahaman tentang penyebab dan cara penanganannya membuat keluhan berlangsung lebih lama. Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh edukasi *disminore* terhadap peningkatan pengetahuan siswi di SMK Pasundan Jatinangor. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan model pretest–posttest satu kelompok. Sebanyak 42 siswi mengikuti kegiatan dan mengisi kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah sesi edukasi selama 60 menit yang disampaikan melalui presentasi dan diskusi. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Edukasi yang diberikan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang berarti. Proporsi siswi dengan pengetahuan baik naik dari 45,2% saat pretest menjadi 73,8% saat posttest, sedangkan kategori pengetahuan rendah mengalami penurunan. Siswi juga lebih mampu menjelaskan gejala, faktor pemicu, serta langkah sederhana untuk menangani *disminore*. Edukasi *disminore* terbukti meningkatkan pemahaman siswi mengenai nyeri menstruasi. Program edukasi kesehatan reproduksi yang teratur disarankan untuk membantu remaja dalam mengelola keluhan menstruasi secara tepat.

Kata kunci: *Disminore*; Edukasi Kesehatan; Kesehatan Menstruasi; Pengetahuan; Remaja Putri

1. LATAR BELAKANG

Disminore atau nyeri menstruasi merupakan salah satu keluhan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Keluhan ini dapat menimbulkan gangguan aktivitas, penurunan konsentrasi belajar, hingga ketidakhadiran di sekolah (Proverawati & Misaroh, 2010) Di Indonesia, prevalensi *disminore* mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% *disminore* primer dan 9,36% *disminore* sekunder. Di Jawa Barat, prevalensinya mencapai 54,9%, menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja putri mengalami nyeri menstruasi yang mengganggu (Kementerian Kesehatan RI, 2022) Faktor penyebab *disminore* primer antara lain peningkatan hormon prostaglandin, stres, kurang aktivitas fisik, dan ketidakseimbangan hormonal. Sementara *disminore* sekunder dapat disebabkan oleh endometriosis, infeksi panggul, polip,

dan kelainan anatomis (Cunningham et al,2018). Remaja sering kali tidak mengetahui penyebab maupun cara penatalaksanaan yang tepat, sehingga keluhan semakin berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Nurachmah, 2017). SMK Pasundan merupakan sekolah dengan mayoritas siswi perempuan dan belum memiliki mata pelajaran kesehatan maupun UKS yang memadai. Berdasarkan kondisi tersebut, edukasi tentang *disminore* sangat penting diberikan agar remaja memahami penyebab, gejala, dan cara penanganannya. Melalui edukasi yang tepat, siswi diharapkan mampu melakukan manajemen nyeri secara mandiri dan meningkatkan kesehatan reproduksinya (Wawan & Dewi, 2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara edukasi *disminore* dan peningkatan pengetahuan siswi SMK Pasundan.

2. KAJIAN TEORITIS

Disminore merupakan keluhan nyeri menstruasi yang biasanya muncul pada awal atau saat periode haid berlangsung. Nyeri timbul akibat peningkatan aktivitas kontraksi otot rahim yang dipicu oleh perubahan hormonal, khususnya prostaglandin. Pada remaja putri, kondisi ini sering dialami karena sistem reproduksi masih berada dalam tahap penyesuaian. Pengetahuan yang kurang mengenai mekanisme terjadinya nyeri membuat banyak remaja tidak memahami apakah keluhan yang dialami masih tergolong normal atau memerlukan penanganan lebih lanjut.

Secara umum, *disminore* terbagi menjadi dua jenis: primer dan sekunder. *Disminore* primer muncul tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi dan sering dialami pada tahun-tahun awal setelah menarke. Sementara itu, *disminore* sekunder berhubungan dengan kondisi patologis seperti endometriosis, kista ovarium, atau infeksi panggul. Perbedaan ini penting dipahami karena jenis penanganan yang diperlukan tidak selalu sama. Edukasi tentang klasifikasi tersebut membantu remaja mengenali tanda bahaya dan menentukan kapan harus mencari pertolongan medis.

Berbagai faktor dapat memengaruhi munculnya *disminore*, di antaranya aktivitas fisik yang rendah, stres emosional, pola tidur yang buruk, serta gaya hidup tidak sehat. Selain itu, riwayat keluarga dan ketidakseimbangan hormon juga berperan dalam menentukan tingkat keparahan nyeri. Pemahaman mengenai faktor-faktor pemicu ini sangat penting agar remaja dapat melakukan pencegahan sederhana, seperti mengatur pola makan, menjaga kebugaran tubuh, serta melakukan teknik relaksasi.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam memahami dan menangani *disminore*. Melalui penyuluhan yang

disampaikan dengan media visual dan diskusi, remaja dapat memperoleh pengetahuan yang lebih jelas tentang penyebab, gejala, dan cara penanganan nyeri secara mandiri. Edukasi yang tepat terbukti mampu membantu remaja mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan reproduksi mereka dan mengurangi ketergantungan pada metode penanganan yang tidak tepat.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental one group pretest–posttest, yaitu pengukuran dilakukan pada satu kelompok subjek dalam dua waktu yang berbeda. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi tentang *disminore*. Dalam konteks penelitian ini, pengetahuan remaja putri mengenai *disminore* berperan sebagai variabel dependen, karena nilai pengetahuannya diukur sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, edukasi *disminore* menjadi variabel independen, yaitu faktor yang diberikan sebagai perlakuan dan diduga memengaruhi peningkatan pengetahuan siswi setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Penelitian dilaksanakan di SMK Pasundan yang berlokasi di Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada temuan awal bahwa sekolah tersebut belum memiliki mata pelajaran kesehatan maupun kegiatan edukasi berkala terkait kesehatan reproduksi. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XII yang berjumlah 86 orang. Dengan mempertimbangkan kriteria penelitian, sampel akhir diperoleh sebanyak 42 siswi yang memenuhi syarat partisipasi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) siswi perempuan kelas XII, (2) mampu berkomunikasi dengan baik, (3) hadir dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan penelitian, (4) bersedia mengisi kuesioner pretest dan posttest. Adapun kriteria eksklusi mencakup: (1) siswi yang tidak hadir pada salah satu sesi pengumpulan data, (2) siswi yang sedang sakit atau memiliki kendala fisik yang menghambat keikutsertaan, serta (3) siswi yang menolak untuk menjadi responden. Melalui proses seleksi ini, diperoleh sampel yang dianggap representatif terhadap populasi sasaran.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan tentang *disminore* yang telah melalui uji kelayakan sebelum digunakan. Pengujian instrumen melibatkan 25 responden dari sekolah lain sebagai uji coba awal. Hasil uji validitas menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan bahwa sebagian besar butir pernyataan berada di atas nilai r -tabel ($\alpha = 0,05$), sehingga dinyatakan valid. Terdapat beberapa item yang gugur dan tidak digunakan pada kuesioner penelitian. Uji reliabilitas dilakukan dengan *Alpha Cronbach*, dan nilai yang

diperoleh sebesar 0,802, sehingga instrumen dinyatakan reliabel karena nilai $> 0,6$ menunjukkan konsistensi internal yang baik. Dengan demikian, kuesioner layak digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan siswi terkait *disminore*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 42 siswi kelas XII SMK Pasundan Jatinangor yang mengikuti kegiatan edukasi mengenai *disminore*. Seluruh responden mengikuti proses mulai dari pengisian pretest, penyampaian materi, hingga posttest. Pengukuran pengetahuan dilakukan untuk melihat perubahan pemahaman remaja putri terkait *disminore* sebelum dan setelah diberikan intervensi edukasi.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	16–17 tahun	42	100
Jenis Kelamin	Perempuan	42	100
Kelas	XII	42	100
Status Menstruasi	Sudah menstruasi	42	100

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden penelitian berjumlah 42 orang merupakan remaja putri berusia 16–17 tahun dan duduk di kelas XII. Seluruh responden juga telah mengalami menstruasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa karakteristik responden bersifat homogen dan sesuai dengan kriteria sasaran penelitian, yaitu remaja putri yang berisiko mengalami *disminore*. Keseragaman karakteristik responden ini meminimalkan variasi faktor demografis yang dapat memengaruhi hasil penelitian, sehingga perubahan pengetahuan yang terjadi dapat lebih dikaitkan dengan pemberian edukasi *disminore*.

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum Edukasi *Disminore*

Tingkat Pengetahuan	N	%
Baik	19	45,2
Cukup	14	33,4
Kurang	9	21,4
Total	42	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, tingkat pengetahuan responden tentang *disminore* masih tergolong sedang hingga rendah. Sebanyak 19 responden (45,2%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sementara 14 responden (33,4%) berada pada kategori cukup dan 9 responden (21,4%) berada pada kategori kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir separuh responden belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai pengertian, penyebab, serta penanganan *disminore*. Kondisi ini mencerminkan masih terbatasnya informasi kesehatan reproduksi yang diterima remaja putri sebelum intervensi edukasi dilakukan.

Tabel 3. Pengetahuan Sesudah Edukasi *Disminore*

Tingkat Pengetahuan	N	%
Baik	31	73,8
Cukup	8	19,0
Kurang	3	7,2
Total	42	100

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan edukasi tentang *disminore* terjadi peningkatan yang nyata pada tingkat pengetahuan responden. Jumlah responden dengan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 31 orang (73,8%). Sebaliknya, kategori pengetahuan cukup menurun menjadi 8 responden (19,0%) dan kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 3 responden (7,2%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai *disminore* secara signifikan. Penurunan jumlah responden pada kategori pengetahuan kurang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah mampu memahami materi yang disampaikan melalui edukasi.

Tabel 4. Data Silang Pretest–Posttest

Pretest	Posttest Baik	Posttest Cukup	Posttest Kurang	Total
Baik	17	2	0	19
Cukup	10	3	1	14
Kurang	4	3	2	9
Total	31	8	3	42

Tabel 4 menunjukkan pergeseran tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi. Responden dengan pengetahuan baik pada pretest sebagian besar tetap berada pada kategori baik setelah edukasi, yaitu sebanyak 17 orang, dan tidak ada responden yang mengalami penurunan ke kategori kurang. Pada kelompok responden dengan pengetahuan cukup pada pretest, sebagian besar mengalami peningkatan ke kategori baik setelah edukasi. Sementara itu, pada kelompok responden dengan pengetahuan kurang, sebagian besar menunjukkan peningkatan ke kategori cukup dan baik, meskipun masih terdapat beberapa responden yang tetap berada pada kategori kurang.

Secara keseluruhan, data silang ini menunjukkan adanya pergeseran positif tingkat pengetahuan responden setelah edukasi diberikan. Hal tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara pemberian edukasi *disminore* dengan peningkatan pengetahuan remaja putri di SMK Pasundan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi *disminore* memiliki hubungan positif dengan peningkatan pengetahuan remaja putri di SMK Pasundan. Sebelum diberikan edukasi, sebagian responden masih memiliki tingkat pengetahuan yang belum optimal mengenai *disminore*. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik serta penurunan pada kategori pengetahuan kurang. Data silang pretest–posttest menunjukkan adanya pergeseran tingkat pengetahuan responden ke arah yang lebih baik setelah intervensi edukasi diberikan. Dengan demikian, edukasi kesehatan tentang *disminore* terbukti efektif sebagai upaya promotif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap kesehatan reproduksi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, disarankan agar pihak sekolah dapat menyelenggarakan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait *disminore*, secara rutin dan terprogram. Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan penanganan nyeri menstruasi secara mandiri dan tepat. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik dengan kelompok kontrol serta menambahkan analisis statistik inferensial untuk memperkuat bukti hubungan antara edukasi dan peningkatan pengetahuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMK Pasundan yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Agarwal, A., & Venkat, A. (2009). Questionnaire study on menstrual disorders in adolescent girls in Singapore. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 22(6), 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.jpog.2009.02.004>
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Hendrik, A., & Wahyuni, S. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 85–92. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i2.17>
- Kaur, G., & Singh, S. (2015). A study on knowledge and practices related to menstruation among adolescent girls. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 4(3), 835–840.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan kesehatan remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawati, D., & Lestari, P. (2021). Edukasi kesehatan menstruasi terhadap pengetahuan remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(1), 45–52.
- Latthe, P., Champaneria, R., Khan, K. S., & Dysmenorrhea Study Group. (2012). Dysmenorrhea. *BMJ Clinical Evidence*, 2012, 0813.
- Ningsih, R., & Sari, N. P. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 210–218.
- Nurachmah, E. (2017). *Keperawatan maternitas: Asuhan keperawatan pada wanita sepanjang daur kehidupan*. Salemba Medika.
- Omidvar, S., & Begum, K. (2012). Menstrual pattern among unmarried women from south India. *Journal of Natural Science, Biology and Medicine*, 3(2), 174–179. <https://doi.org/10.4103/0976-9668.92329>
- Potter, J., & North, N. (2011). Primary dysmenorrhea. *BMJ*, 344, e101. <https://doi.org/10.1136/bmj.e101>
- Proctor, M., & Farquhar, C. (2006). Diagnosis and management of dysmenorrhea. *BMJ*, 332(7550), 1134–1138.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2010). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Nuha Medika.
- Sari, R. M., & Handayani, L. (2018). Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja putri. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(2), 120–128.
- Shah, M., Monga, A., Patel, S., Shah, M., & Bakshi, H. (2013). A study of prevalence of dysmenorrhea in adolescent girls. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 2(4), 896–900.
- Sophia, F., Muda, S., & Jemadi. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 12–18. <https://doi.org/10.64931/jks.v5i1.82>
- Wawan, A., & Dewi, M. (2018). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Nuha Medika.
- Wiknjastro, H. (2016). *Ilmu kebidanan* (4th ed.). Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent health*. World Health Organization.
- Yuniarti, T., & Astuti, D. (2022). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang dismenore. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 33–41.