



Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswi dalam Penanganan Dismenorea di SMP Negeri 1 Mlati

Fidya Tri Prananti^{1*}, Sri Lestari²

^{1,2}Program S1 Kebidanan, Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis Korespondensi: fprananti@gmail.com

Abstract. *Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, typically characterized by puberty between the ages of 12 and 14 years, accompanied by physical, social, and emotional changes. In adolescent girls, reproductive maturation is marked by the onset of menstruation as an early indicator of maturity, which is often accompanied by menstrual disorders such as dysmenorrhea. Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common condition among adolescent girls and may interfere with academic activities and overall quality of life. Inadequate knowledge and inappropriate attitudes toward its management often lead adolescents to neglect symptoms or adopt suboptimal pain management strategies. This study aims to examine the effect of health education on female students' knowledge and attitudes regarding dysmenorrhea management at SMP Negeri (State Junior High School) 1 Mlati. A pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was employed. The study population consisted of all eighth-grade female students, with a sample of 66 participants selected through purposive sampling based on the inclusion criteria of having experienced menarche and being willing to participate throughout the study. Data were analyzed using the Wilcoxon nonparametric statistical test to assess differences before and after the health education intervention. The results of the Wilcoxon test demonstrated a significant improvement in both knowledge ($p = 0.000$) and attitudes ($p = 0.002$) following the intervention. It can be concluded that health education has a significant effect on improving female students' knowledge and attitudes toward dysmenorrhea management. Future researchers are encouraged to develop more innovative educational media by utilizing social media platforms such as Instagram and TikTok to enhance the effectiveness and attractiveness of educational interventions.*

Keywords: *Attitude; Dysmenorrhea; Female Adolescents; Health Education; Knowledge.*

Abstrak. Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai pubertas usia 12-14 tahun dengan perubahan fisik, sosial, dan emosional. Pada remaja perempuan, perubahan organ reproduksi ditandai dengan menstruasi sebagai indikator awal kedewasaan, yang sering disertai gangguan seperti dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang kerap dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan dan sikap yang tepat dalam penanganannya menyebabkan remaja cenderung mengabaikan atau menangani nyeri secara kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi dalam penanganan dismenorea di SMP Negeri 1 Mlati. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Populasi seluruh siswi kelas VIII, dengan sampel 66 siswi yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi telah mengalami menarche dan bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Analisis data menggunakan uji statistik nonparametrik Wilcoxon untuk menilai pengaruh sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($p=0,002$) setelah intervensi. Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi terkait penanganan dismenorea. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan media edukasi yang lebih inovatif melalui pemanfaatan media sosial seperti Instagram dan TikTok guna meningkatkan efektivitas dan daya tarik intervensi.

Kata kunci: Dismenorea; Pengetahuan; Pendidikan Kesehatan; Remaja Putri; Sikap.

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja didefinisikan sebagai periode transisi dari tahap kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan dimulainya pubertas pada rentang usia 12 hingga 14 tahun. Pada fase ini, individu mengalami beragam transformasi yang meliputi dimensi fisik, sosial, serta emosional (Indah et al., 2022). Pada tahap remaja perempuan, terjadi transformasi fisik

yang mencolok berupa perubahan pada organ reproduksi, salah satunya ditandai dengan menstruasi. Peristiwa krusial yang menjadi indikator utama transisi kedewasaan perempuan adalah datangnya haid pertama kali atau secara klinis disebut *menarche* (Serlina et al., 2025). Pada sebagian wanita yang telah mengalami menstruasi, seringkali muncul berbagai gangguan, salah satunya adalah *dismenorea*.

Dismenorea merupakan keluhan ginekologis yang muncul akibat ketidakseimbangan hormon *progesterone* dalam darah, yang menyebabkan rasa nyeri di perut bagian bawah, kram serta nyeri punggung bawah secara subakut selama periode menstruasi (Pathy Toar & Sitompul, 2022). Klasifikasi *dismenorea* ada 2 yaitu *dismenorea* primer dan sekunder (Mulyani et al., 2022). Faktor penyebab terjadinya *dismenorea* meliputi usia *menarche*, lama menstruasi, dan riwayat keluarga (Mouliza, 2020). *Dismenorea* berdampak pada keterbatasan aktivitas, gangguan belajar, penurunan kualitas tidur, serta masalah suasana hati hingga kecemasan dan depresi (Fitriantanti & Nurrohmah, 2024).

Berdasarkan laporan dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2021, Di Amerika Serikat, angka kejadiannya mencapai sekitar 60%, sedangkan di Swedia sebesar 72%. Secara global, insiden *dismenorea* berkisar antara 45% hingga 95% pada wanita usia produktif (WHO (World Health Organizations), 2021). Kejadian *dismenorea* di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 81% terjadi pada remaja putri dengan rentang usia 12 hingga 13 tahun. Prevalensi kejadian *dismenorea* primer 90% lebih tinggi dari pada *dismenorea* sekunder 15%. Di Kabupaten Sleman angka kejadian *dismenorea* sebanyak 88,64% dan 11,36% lainnya mengatakan tidak mengalami nyeri menstruasi (Adzani et al., 2020)

Pengembangan pengetahuan tentang penanganan *dismenorea* merupakan bagian penting dari kebijakan kesehatan nasional, khususnya kesehatan reproduksi remaja. Komitmen ini ditegaskan melalui Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014 Pasal 33 Ayat 1 yang mengatur penyediaan komunikasi, informasi, dan edukasi kesehatan reproduksi bagi anak usia sekolah dan remaja (Peraturan Pemerintah RI, 2014). Peran bidan diwujudkan melalui promosi dan edukasi kesehatan reproduksi serta dukungan terhadap kegiatan remaja yang positif (Santiya et al., 2022). Pendidikan kesehatan berperan sebagai promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mengurangi mitos dan stigma menstruasi sehingga mendukung penanganan nyeri menstruasi yang sehat (Srimulyawati dkk., 2025).

Menurut penelitian Noverianti tahun 2022 diketahui bahwa rata-rata pengetahuan sebelum promosi kesehatan 8,84% dan pengetahuan setelah dilakukan promosi kesehatan 17,64%. 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 *dismenorea* juga terbatas (Noverianti et al., 2022).

Pada penelitian Srimulyawati tahun 2025 menemukan bahwa sebelum intervensi, 59,7% remaja memiliki perilaku yang kurang baik, dan 40,3% sudah menunjukkan perilaku yang baik. Setelah intervensi, perilaku baik meningkat menjadi 58,2%, sedangkan perilaku kurang baik menurun. Perilaku remaja putri dalam menghadapi *dismenorea* cenderung kurang baik sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, namun setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media leaflet terjadi peningkatan yang signifikan pada remaja putri (Srimulyawati et al., 2025).

Berdasarkan survey penelitian yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Mlati didapatkan dari hasil dilakukan wawancara pada 10 orang siswi atau 100% sudah mengalami menarche. Terdapat 6 siswi (60%) mengatakan bahwa belum mengetahui bagaimana cara penanganan *dismenorea*. Sebanyak 3 orang siswi (30%) cara menangani *dismenorea* dengan mengoleskan minyak kayu putih pada perut, dan 1 siswi (10%) dengan cara minum jamu kunir asem. Edukasi penanganan nyeri *dismenorea* juga belum pernah didapatkan oleh siswi baik dari pihak sekolah maupun dari Puskesmas. Oleh sebab itu maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Penanganan Nyeri *Dismenorea* Di SMP Negeri 1 Mlati.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan rancangan One group pre-test dan post-test. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer. Populasi seluruh siswi kelas VIII, dengan sampel 66 siswi yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi telah mengalami menarche dan bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Instrumen penelitian berupa kuesioner tingkat pengetahuan dan sikap tentang penanganan *dismenorea* yang telah dinyatakan valid dan reliabel sebelum digunakan dalam penelitian. Analisis data uji statistik non-parametrik yaitu uji Wilcoxon. Penelitian ini telah melalui proses uji etik (Ethical Clearance) dan telah disetujui oleh Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada tanggal 22 Desember 2025 dengan nomor surat yaitu NO.5041/KEP-UNISA/XII/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik usia responden, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 51 responden (77,3%). Semakin bertambahnya usia, maka seseorang akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Sehingga seseorang akan memiliki pengetahuan yang semakin baik (Edward et al., 2025).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F (N)	%
Umur		
13 tahun	11	16,7%
14 tahun	51	77,3%
15 tahun	4	6,1%
Usia Menarche		
10 Tahun	8	12,1%
11 Tahun	20	30,3%
12 Tahun	26	39,4%
13 Tahun	12	18,2%

Berdasarkan distribusi responden menurut usia *menarche* menunjukkan sebagian besar pada usia 12 tahun sebanyak 26 siswi (39,4%). Rentang usia normal bagi seorang wanita untuk mengalami *menarche* yaitu sekitar 12 hingga 13 tahun (Saputra et al., 2021). Usia *menarche* dapat dibagi menjadi 3 yaitu *menarche* cepat pada usia ≤ 10 tahun, *menarche* normal pada usia 11-13 tahun dan *menarche* lambat yaitu pada usia ≥ 14 tahun. *Menarche* dapat disebabkan karena adanya produksi hormon yang normal yang dibuat oleh *hypothalamus* kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus (Adam et al., 2022).

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test Dalam Penanganan Dismenorea

Berdasarkan hasil didapatkan data distribusi frekuensi pengetahuan Pre-test dan Post-test dapat dilihat dari Tabel 2, pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu sebanyak 72,7% responden berpengetahuan tinggi, 24,2% berpengetahuan sedang, dan 3% berpengetahuan rendah. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan *dismenorea* mengalami peningkatan, mayoritas responden menjadi berpengetahuan tinggi 97% dan berpengetahuan sedang 3%. Hasil penelitian ini didapati bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan responden, tetapi masih ada 3% responden yang memiliki tingkat pengetahuan sedang.

Hal ini di dukung oleh penelitian (Pratiwi et al., 2021) dengan hasil responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang disebabkan karena kurangnya mendapatkan informasi mengenai penanganan *dismenorea*. Salah satu faktor penyebab yang dapat mempengaruhi

pengetahuan seseorang adalah faktor informasi karena apabila informasi yang diterima kurang, maka akan memperlambat pengetahuan yang diperoleh seseorang (Affandi & Soliha, 2023).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Pre dan Post Test

Tingkat Pengetahuan	Sebelum (<i>Pre-test</i>)		Sesudah (<i>Post-test</i>)	
	f	%	f	%
Tinggi	48	72,7%	64	97%
Sedang	16	24,2%	2	3%
Rendah	2	3%	0	0%
Total	66	100%	66	100%

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Butir Pertanyaan Butir Soal

Berdasarkan Tabel 3, analisis butir soal nomor 9 didapatkan dari 66 responden terdapat 75,8% siswi menganggap bahwa stress tidak dapat berpengaruh pada tingkat nyeri dismenorea. Stress dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi rahim menjadi kuat dan menyakitkan. Tingkat stress tinggi memiliki risiko 2,5 kali lebih besar mengalami dismenorea berat. Hal ini disebabkan oleh aktivitas berlebih dari hormon kortisol yang memicu sekresi prostaglandin (Serlina et al., 2025).

Tabel 3. Analisis Butir Soal Tingkat Pengetahuan

No	Pertanyaan	Benar		Salah	
		f	%	f	%
7	Nyeri haid ditandai dengan nyeri perut bagian atas	15	22,7%	51	77,3%
9	Stres atau tekanan emosional tidak memengaruhi munculnya nyeri haid	16	24,2%	50	75,8%
15	Mengompres perut bagian bawah dengan air hangat tidak dapat mengurangi keluhan pada saat mengalami nyeri haid	10	15,2%	56	84,8%

Dari analisis soal nomor 7 sebanyak 15 siswi (22,7%) menganggap bahwa bahwa nyeri perut bagian atas merupakan tanda gejala dismenorea. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian responden yang memiliki pemahaman kurang tepat mengenai lokasi nyeri yang khas pada dismenorea. Secara klinis, dismenorea umumnya ditandai dengan nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah secara sub akut selama periode menstruasi (Pathy Toar & Sitompul, 2022). Kesalahan persepsi ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan responden terkait karakteristik nyeri haid yang spesifik. Selain itu, informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar, teman sebaya, maupun sumber media yang tidak tepat dapat memengaruhi terbentuknya pemahaman yang keliru mengenai gejala dismenorea.

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis butir soal nomor 15, ditemukan bahwa sebanyak 10 siswi (15,2%) memiliki persepsi yang keliru dengan menganggap bahwa pemberian kompres hangat pada perut bagian bawah tidak dapat mengurangi keluhan dismenorea. Hal ini

menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian kecil responden yang belum memahami manajemen nyeri mandiri secara non-farmakologis.

Metode non-farmakologis yang dianggap efektif untuk meredakan nyeri otot atau kejang adalah kompres hangat. Suhu yang digunakan adalah 40° C, suhu ini menyebabkan pelebaran relatif pembuluh darah di daerah simfisis pubis, yang mampu membuka aliran darah dan peredaran darah kembali lancar, sehingga terjadi releksasi otot. Sehingga, peningkatan suhu akibat kompres panas dapat meredakan nyeri (Nuryanti et al., 2023).

Pengetahuan tentang dismenoea sangat penting terutama pada penanganan yang tepat (Patnawati et al., 2023). Kurangnya pengetahuan yang adekuat dalam penanganan dismenorea menyebabkan remaja cenderung mengabaikan keluhan nyeri atau melakukan penatalaksanaan yang tidak tepat, sehingga dismenorea tidak tertangani secara optimal dan dapat berdampak negatif terhadap aktivitas serta kualitas hidup remaja (Fahmiah et al., 2022).

Distribusi Frekuensi Sikap Pre-test dan Post-test Dalam Penanganan Dismenorea

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan hasil distribusi frekuensi sikap *pre-test* dan *post-test* sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 13 (19,7%) responden dengan kategori sikap negatif dan 53 (80,3%) responden memiliki kategori sikap positif. Setelah diberikan pendidikan kesehatan terkait penanganan dismenorea didapatkan sikap responden meningkat menjadi 65 (93,5%) sedangkan yang memiliki kategori sikap negatif mengalami penurunan menjadi 3 (4,5%) responden. Hasil penelitian ini didapati bahwa terdapat peningkatan sikap responden setelah diberikan pendidikan kesehatan tetapi masih ada 3 responden (4,5%) masih bersikap negatif terhadap penanganan dismenorea.

Tabel 4. Distribusi Sikap Pre dan Post Test

Sikap	Sebelum (<i>Pre-test</i>)		Sesudah (<i>Post-test</i>)	
	f	%	f	%
Positif	53	80,3%	63	95,5%
Negatif	13	19,7%	3	4,5%
Total	66	100%	66	100%

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Edward et al., 2025) didapatkan sikap sebelum diberikan promosi kesehatan sebanyak 50,5% responden dengan kategori sikap yang kurang, 44,2% responden dengan kategori sikap yang cukup dan hanya 5,4% responden dengan kategori sikap yang baik terkait dismenore. Dan setelah diberikan promosi kesehatan melalui media video didapatkan lebih dari setengah atau 57,0% sikap responden menunjukkan kategori baik, 43,0% menunjukkan sikap kategori cukup, dan tidak terdapat satupun responden atau 0,0% yang menunjukkan sikap yang kurang.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Butir Pertanyaan Butir Soal

Berdasarkan Tabel 5, analisis butir soal nomor 4 didapatkan dari 66 responden diperoleh 3 siswi (4,5%) sangat setuju dan 7 siswi (10,6%) tidak mengetahui terhadap pernyataan bahwa teknik relaksasi tidak memiliki peran dalam meredakan nyeri menstruasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian kecil responden masih memiliki pemahaman yang kurang tepat, kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan informasi atau pengalaman pribadi yang berbeda dalam menerapkan teknik relaksasi. Secara teori, tujuan dan manfaat dari teknik ini yaitu meningkatkan oksigen darah, menurunkan nyeri, menurunkan stress, dan menghilangkan kecemasan. Faktor yang mempengaruhi yaitu pelepasan hormon endorphen dan enfealin dihasilkan tubuh agar relaks dan tenang. Hormon lain yang juga dihasilkan yaitu kortisol dan adrenalin, penurunan hormon tersebut juga dapat merelakskan tubuh, mengendalikan nyeri, dan mempengaruhi tingkat stress (Adam et al., 2022).

Tabel 5. Analisis Butir Soal Sikap Terhadap Penanganan Dismenore

No	Pertanyaan	SS		S		TT		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
4	Teknik relaksasi tidak memiliki peran dalam membantu meredakan rasa nyeri menstruasi.	3	4,5%	1	1,5%	7	10,6%	42	63,6%	13	19,7%
8	Saya menggunakan aroma terapi untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan	9	13,6%	27	40,9%	14	19,7%	16	24,2%	1	1,5%

Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ukuran serta jumlah pembuluh darah, meningkatkan volume pada darah yang mengalir di seluruh tubuh, dimana dapat memperlancar pasokan oksigen menuju pembuluh darah vasokonstriksi dimana ini dapat menjadikan berkurangnya nyeri haid (Hidayatunnaifah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis butir soal nomor 8 masih terdapat 16 siswi (24,2%) tidak setuju, dan 14 siswi (19,7%) tidak mengetahui terhadap pernyataan penggunaan aroma terapi dalam mengurangi nyeri haid. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penggunaan aroma terapi belum menjadi pilihan utama bagi seluruh responden, kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, keterbatasan akses terhadap aroma terapi, atau ketidakyakinan terhadap efektivitas metode tersebut.

Berdasarkan penelitian terdahulu menyatakan bahwa aromateraphy khususnya aroma lavender dan lemon dapat meredakan nyeri haid. Aromaterapi merupakan penggunaan ekstrak minyak esensial tumbuhan yang digunakan untuk memperbaiki mood. Kandungan utama lavender yaitu linalyl asetat dan linalool yang berperan sebagai efek relaksasi. Zat linalool

berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga menimbulkan efek tenang, nyaman, mengurangi rasa sakit saat dihirup (Avisia Lukiana, 2025).

Aromaterapi Lemon (citrus) merupakan salah satu relaksasi untuk menurunkan nyeri haid. Aromaterapi lemon mengandung limesone, limesone adalah komponen utama dalam senyawa kimia jeruk yang dapat menghambat sistem kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri. Selain itu limesone akan mengontrol siklogienase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi nyeri (Febriyanti et al., 2021).

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahaun Siswi Dalam Penanganan dismenore

Berdasarkan Tabel 6, menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan wilcoxon diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ artinya bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dalam penanganan dismenorea di SMP Negeri 1 Mlati.

Tabel 6. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Dalam Penangan Dismenorea

Rank		N	Mean Rank	Sum of Rank	P-value
Pengetahuan Pretest-Posttest	Negatif Rank	0	.00	.00	0,000
	Positif Ranks	16	8.50	136.00	
	Ties	50			

Hal ini didukung oleh penelitian Sinaga (2023) bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi dengan hasil uji *Paired T-test* dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ menegaskan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri mengenai dismenore (Sinaga & Heni Hirawati Pranoto, 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tyas Mayasari dkk., (2022) didapatkan hasil pada pretest dan posttest pengetahuan responden menunjukkan $p\text{ value} = 0,000$, artinya bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenorhea antara pretest dan posttest di SMP Muhammadiyah 2 Gisting Kabupaten Tanggamus Tahun 2022 (Tyas Mayasari et al., 2022).

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2020).

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Siswi Dalam Penanganan dismenore

Berdasarkan Tabel 7, menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan wilcoxon diperoleh nilai p value $p = 0,002$ (nilai $p < 0,05$) artinya bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap dalam penanganan dismenorea di SMP Negeri 1 Mlati.

Tabel 7. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Siswi dalam Penangan Dismenorea

Rank		N	Mean Rank	Sum of Rank	P-value
Pengetahuan	Negatif Rank	0	.00	.00	0,002
Pretest-Posttest	Positif Ranks	10	5.50	55.00	
	Ties	56			

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Salim, (2024) berdasarkan hasil yang telah diteliti didapatkan hasil uji wilcoxon signes test pada sikap didapatkan hasil nilai p value yaitu $0,00 < 0,05$, berarti didapatkan perubahan nilai sikap sebelum dan sesudah diberikannya video edukasi, bahwa adanya pengaruh terhadap sikap remaja putri tentang dismenorea (Salim, 2024).

Sikap merupakan aspek penting yang menarik untuk dikaji dalam kehidupan sosial. Sikap dapat diartikan sebagai kondisi dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk bertindak atau bereaksi dengan perasaan tertentu terhadap berbagai objek atau situasi di lingkungan sosial. Sikap juga mencerminkan kesiapan seseorang dalam merespons suatu keadaan secara positif maupun negative (Edward et al., 2025).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi dalam penanganan dismenorea di SMP Negeri 1 Mlati. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan yaitu sebanyak 72,7% responden berpengetahuan tinggi, 24,2% berpengetahuan sedang, dan 3% berpengetahuan rendah. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenorea mengalami peningkatan, mayoritas responden menjadi berpengetahuan tinggi 97% dan berpengetahuan sedang 3%. Dari hasil analisis terdapat 75,8% siswi menganggap bahwa stress tidak dapat berpengaruh pada tingkat nyeri dismenorea. Sebanyak 15 siswi (22,7%) menganggap bahwa bahwa nyeri perut bagian atas merupakan tanda gejala dismenorea.

Didapatkan hasil distribusi frekuensi sikap pre-test dan post-test sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebanyak 13 (19,7%) responden dengan kategori sikap negatif dan 53 (80,3%) responden memiliki kategori sikap positif. Setelah diberikan pendidikan kesehatan

terkait penanganan dismenorea didapatkan sikap responden meningkat menjadi 65 (93,5%) sedangkan yang memiliki kategori sikap negatif mengalami penurunan menjadi 3 (4,5%) responden. yang menunjukkan sikap yang kurang. Berdasarkan hasil analisis butir soal, dari total 66 responden diperoleh 3 siswi (4,5%) dan 7 siswi (10,6%) tidak setuju terhadap pernyataan bahwa teknik relaksasi tidak memiliki peran dalam meredakan dismenorea. Masih terdapat 16 siswi (24,2%) tidak setuju, dan 14 siswi (19,7%) tidak mengetahui terhadap pernyataan penggunaan aroma terapi dalam mengurangi dismenorea.

Dari hasil penelitian ini disarankan untuk pihak sekolah agar dapat mengoptimalkan peran UKS melalui kolaborasi dan kerja sama dengan puskesmas dalam penyelenggaraan edukasi tentang dismenorea dan penanganannya secara berkelanjutan. Dan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk pemanfaatan media social seperti Instagram dan TikTok guna meningkatkan efektivitas dan daya tarik intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 1 Mlati yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden, guru, serta pihak-pihak yang telah membantu dan berkontribusi selama proses pengumpulan data sampai penyusunan penelitian ini selesai.

DAFTAR REFERENSI

- Adam, F. I., Kadir, S., & Abudi, R. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri Di MTS Negeri 3 Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal Health & Science Community*, 6(3), 272–283.
- Adzani, A. N., Maryani, T., & Suherni. (2020). *Gambaran Intensitas Dan Penanganan Keluhan Nyeri Haid Pada Remaja Di Kelas Xi Jurusan Tataboga Smk N 6 Yogyakarta*.
- Affandi, A., & Soliha, E. (2023). *Managemen Pengetahuan*. Cipta Media Nusantara.
- Avisia Lukiana. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di Kelurahan Gayamdompo. *Galen: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(2), 706–719. <https://doi.org/10.71417/galen.v1i2.61>
- Edward, Z., Purwati, K., & Aprilia, A. (2025). PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *Zona Kesehatan*, 19(1), 1–10.
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan Dampaknya terhadap Aktivitas Sekolah pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>

- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- Fitrianatanti, A., & Nurrohmah, A. (2024). Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 176–184. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1278>
- Hidayatunnafiah, F., Mualifah, L., Moebari, & E, I. (2022). The Effect of Relaxation Techniques in Reducing Dysmenorehea in Adolescents. *The International Visual Conference On Nursing*, 473–480.
- Indah, I. D. A., Islami, D., Jannah, M., Putri, A., & Nurhasanah. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Bahaya Kehamilan Pada Usia Remaja. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(2), 47–52. <https://doi.org/10.53801/ijms.v1i2.17>
- Mouliza, N. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di MTS Negeri 3 Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 545. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.912>
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt*, 4, 104–110.
- Notoatmodjo. (2020). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya* (4th ed.). Rineka Cipta.
- Noverianti, G., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39–48.
- Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Efektifitas Kompres Hangat Pada Dismenorea Remaja Perempuan: Narrative Literature Review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Informatika*, 10(2), 267–273.
- Pathy Toar, S., & Sitompul, M. (2022). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Dalam Mengurangi Dismenore Di Sma Advent Tompaso. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2), 177–184. <https://doi.org/10.51771/jintan.v2i2.337>
- Patnawati, S., Noorma, N., & Suryani, H. (2023). Pengaruh Edukasi Dimenorea Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Tanah Grogot. *Journal of Comprehensive Science*, 2(1), 359–367.
- Peraturan Pemerintah RI. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014 TENTANG UPAYA KESEHATAN ANAK*.
- Pratiwi, N. A., Fatmawati, A., & Gartika, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Penanganan Dysmenorrhea Pada Remaja Di SMPN 1 Baleendah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 48. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.472>
- Salim, S. P. (2024). Pengaruh Pemberian Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorea di SMA Negeri 1 Palangka Raya. *Journal Kebidanan Bestari*, 8, 54–60.
- Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu. 17(2), 123–132.

- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Serlina, S., Kamillah, S., & Koto, Y. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 2690–2691.
- Sinaga, E. R., & Heni Hirawati Pranoto. (2023). Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Pada Siswi Smp Islam Sudirman Banyubiru. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 45–52. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.170>
- Srimulyawati, T., Marliana, M. T., & Lilis, L. (2025). Pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku remaja untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenore). *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 4(02), 75–81. <https://doi.org/10.34305/jppk.v4i02.1713>
- Tyas Mayasari, A., Restia Ningrum, D., Alfi Fauziah, N., Primadevi, I., Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Jl Yani No, P. A., & Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Reamaja Putri Di SMP Muhammadiyah 2 Gisting Kabupaten Lampung Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1–9.
- WHO (Word Health Organitations). (2021). *WHO guideline for the management of primary dysmenorrhoea*.