

## **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DISMENORE DAN PENANGANAN NON FARMAKOLOGI DI SMAN 3 KUPANG**

Karunia Natalia Manafe<sup>1\*</sup>, Apris A. Adu<sup>2</sup>, Helga J. N. Ndun<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Nusa Cendana

<sup>2</sup> Bagian Epidemiologi dan Biostatistika, FKM Universitas Nusa Cendana

<sup>3</sup> Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, FKM Universitas Nusa Cendana

\*Korespondensi: manafekarunia@gmail.com

### **Abstract**

Menstruation is the periodic production of blood, mucus and epithelial cells from uterus. Some women feel pain in the abdomen that comes from the uterine cramps that can spread to the lower back and limbs. This condition is known as dismenorrhea and occurs before and during menstruation. Dismenorrhea is thought to be derived from uterine contractions stimulated by prostaglandin. The purpose of the study was to analyze the influence of health education on the level of knowledge of the teenagers in SMAN 3 Kupang. This kind of research is quasi-experimental with one group pra post test design. The subjects for this experimental study will be 521 girls at Grade X and XI in SMAN 3 Kupang. The sampling techniques are using proposional stratified random sampling with the number of samples of 84 girls. The variables studied are using wilcoxon test. The result showed that there was an increase in girls' knowledge after being given a health knowledge, with the avarage score for 69,26 at pretest increased to 88,9 in the post test, with significant value of  $p = 0,000$  or smaller value is  $\alpha = 0,05$ , so health education affects to the improvement of adolescent knowledge about dismenorrhea and non-pharmacological treatment.

Keywords: Dismenorrhea, Non - Pharmacological, Health Education, Knowledge.

### **Abstrak**

Haid atau menstruasi adalah peristiwa pengeluaran darah, mukus dan sel-sel epitel dari uterus secara periodik. Sebagian perempuan merasa nyeri perut yang berasal dari kram rahim, yang bisa menjalar hingga ke bagian bawah punggung dan tungkai. Kondisi ini dikenal dengan dismenore dan terjadi sebelum dan selama menstruasi berlangsung. Dismenore diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMAN 3 Kupang. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan rancangan *one-group-pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X dan XI SMAN 3 Kupang sebanyak 521. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *proposional stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 84 siswi. Variabel yang diteliti menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan nilai rata-rata (*mean*) pada *pretest* sebesar 69,26, meningkat menjadi 88,9 pada *posttest*. Dengan nilai signifikan  $p=0,000$  atau lebih kecil ( $<$ ) nilai  $\alpha=0,05$ . Jadi pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan secara non farmakologi.

Kata Kunci: Dismenore, Non Farmakologi, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan.

### **Pendahuluan**

Haid atau menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah, mukus dan sel-sel epitel dari rahim secara teratur.<sup>1</sup> Beberapa wanita mendapat menstruasi tanpa keluhan namun tidak sedikit wanita yang mengalami menstruasi disertai keluhan seperti nyeri dan kram di sekitar perut dan pinggang. Sebagian perempuan merasa nyeri perut yang diakibatkan kram rahim, dan menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Kondisi ini terjadi sebelum dan selama menstruasi berlangsung. Pada umumnya wanita pada usia remaja sering mengalami kondisi ini.<sup>2</sup> Nyeri pada dismenore disebabkan oleh kontraksi rahim sebagai akibat adanya rangsangan oleh

prostaglandin. Nyeri makin terasa saat potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (leher rahim), apalagi jika saluran serviks sempit.<sup>2</sup>

Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer disebabkan karena adanya kontraksi yang lama dan kuat pada dinding rahim, tingginya kadar hormone prostaglandin dan terjadi pelebaran pada dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid, sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat adanya kelainan kandungan, seperti endometriosis, endometrios, penyakit radang panggul, polip endometrium, dan interstisial atau akibat adanya penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan.<sup>3</sup> Dismenore yang sering dialami oleh remaja adalah dismenore primer, dengan gejala nyeri dan kram di sekitar perut yang mengakibatkan gangguan aktivitas seperti meninggalkan pekerjaan, sekolah atau kegiatan sehari-hari. Pada umumnya dismenore primer terjadi saat masa remaja yaitu 2 - 3 tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*).<sup>2</sup>

Penanganan terhadap dismenore sejauh ini dibagi menjadi dua cara, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat-obat penghilang nyeri dan secara non farmakologi dengan melakukan terapi tanpa mengkonsumsi obat-obatan.<sup>4</sup> Secara farmakologi nyeri dapat diatasi dengan terapi analgesik, akan tetapi menimbulkan efek samping seperti gangguan pada sistem pencernaan, seperti mual, muntah, diare, dispepsia, dan gejala iritasi lain pada mukosa lambung.<sup>5</sup> Selain itu, obat penghilang nyeri yang digunakan bisa juga dalam bentuk obat tradisional seperti minuman kunyit. Namun pengolahan yang tidak higienis menyebabkan timbulnya penyakit lain akibat adanya mikroba yang berbahaya bagi tubuh.<sup>6</sup> Penanganan dismenore secara non farmakologi dilakukan dengan menggunakan terapi tanpa mengkonsumsi obat-obatan. Terapi non farmakologi menggunakan proses fisiologi, seperti pemberian kompres hangat/dingin, teknik relaksasi, teknik distraksi pemijatan (*masase*), yoga dan olahraga.<sup>7</sup>

Kasus dismenore di dunia cukup tinggi. Berdasarkan data dari WHO, terjadi 1.769.425 kasus dismenore atau sekitar 90% wanita yang pernah mengalami dismenore, dengan 10 -15% menderita dismenore berat yang menyebabkan mereka sulit dalam beraktivitas apapun.<sup>8</sup> Berdasarkan penelitian epidemiologi yang dilakukan di Amerika Serikat kepada remaja dengan usia 12 - 17 tahun, prevalensi dismenore ditemukan 59,7%.<sup>9</sup> Dismenore pada remaja dapat mengakibatkan aktivitas di sekolah terganggu, bahkan aktivitas sehari-hari yang akhirnya dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup remaja. Data menunjukkan bahwa 40-70% wanita mengalami dismenore pada masa reproduksi dan 10% mengalami nyeri hingga mengganggu kegiatan mereka sehari-hari, serta kurang lebih 70 - 90% kasus dismenore terjadi saat usia remaja dan akan mempengaruhi aktivitas sosial, akademis dan olahraga.<sup>10</sup> Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 107.673.<sup>11</sup> Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Kupang tahun 2015, dari 82 remaja putri yang diteliti terdapat 53 orang (64,6%) mengalami dismenore dan 29 orang (35,4%) tidak mengalami dismenore sedangkan dalam penelitian sebelumnya pada tahun 2013 dari total populasi remaja putri sebanyak 139 orang terdapat 53 remaja putri yang mengalami dismenore.<sup>12</sup>

Survei awal yang dilakukan kepada 10 siswi di SMA Negeri 3 Kupang, menemukan bahwa kesepuluh siswi tersebut sudah menstruasi dan pernah mengalami dismenore. Lima siswi mengaku mengalami dismenore satu atau dua hari sebelum menstruasi atau saat menstruasi berlangsung. Dismenore yang dialami dilaporkan mengganggu konsentrasi dan minat untuk mengikuti pembelajaran dan sering ijin tidak masuk sekolah karena mengalami dismenore. Saat ditanya mengenai definisi dismenore, bagaimana dapat terjadi dan penanganan yang paling sering dilakukan untuk mengatasinya, enam orang siswi menjawab dismenore itu adalah nyeri di bagian perut dan mereka tidak mengetahui tentang penyebab dismenore. Penanganan dismenore yang dilakukan adalah dengan meminum obat penghilang nyeri,

memakai minyak kayu putih pada daerah nyeri dan istirahat yang cukup. Obat nyeri haid dipilih karena dianggap cepat dalam meredakan rasa nyeri. Siswi yang diwawancarai juga tidak dapat menyebutkan cara lain yang bersifat non farmakologis untuk mengatasi dismenore. Oleh karena itu, sekolah menjadi strategis untuk di jadikan tempat penelitian sehubungan kesehatan reproduksi pada remaja. SMA Negeri 3 Kupang merupakan SMA favorit di Kota Kupang, dan berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan bahwa SMA Negeri 3 memiliki jumlah siswi terbanyak di antara seluruh SMA di Kota Kupang, dengan jumlah keseluruhan siswi 849 jiwa dan terkhususnya kelas X-XI, yaitu sebesar 521 jiwa.

Sekolah menjadi tempat yang efektif, dikarenakan anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah setiap harinya. Di sekolah anak bisa mendapatkan berbagai pengetahuan, salah satunya tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan kondisi ini terjadi sesudah individu melakukan penginderaan terhadap suatu kejadian tertentu, dengan adanya pengetahuan seseorang akan lebih mudah dalam menangani suatu masalah dan menentukan tindakan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut.<sup>13</sup> Penanganan yang tidak tepat dalam mengatasi dismenore atau pembiaran terhadap dismenore akan berdampak pada aktivitas dan kehadiran siswi di sekolah. Promosi kesehatan di sekolah adalah langkah yang tepat dalam memberikan informasi kepada individu maupun kelompok, karena sekolah merupakan tempat untuk membina dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik mental, fisik, moral, maupun intelektual.<sup>14</sup> Namun hingga saat ini, materi kesehatan reproduksi belum dimasukkan ke dalam kurikulum secara luas. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan, serta terjadi perubahan sikap kearah positif.<sup>15</sup> Remaja putri akan mengalami kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menstruasi oleh karena itu remaja putri perlu mendapatkan pengetahuan yang benar tentang masalah menstruasi khususnya dismenore, sehingga remaja putri dapat mengetahui sikap yang harus dilakukan saat mengalami dismenore.<sup>16</sup>

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan yang benar mengenai dismenore dan juga cara penanganannya secara non farmakologi kepada remaja putri, serta melihat tingkat pengetahuan siswi, dan menganalisis pengaruh dari pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan siswi tentang dismenore dan penanganan non farmakologi.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *quasi-experimental* dengan rancangan *one-group-pra-post test design*.<sup>17</sup> Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Kupang selama 8 bulan yaitu pada bulan Februari 2020 saat pengambilan data awal tentang dismenore dan pengambilan data jumlah siswi SMAN 3 kupang, sampai dengan bulan Oktober tahun 2020 saat melakukan penelitian di lokasi. Populasi yang terdapat dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X dan XI yang berada di SMAN 3 Kupang yaitu 521 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 84 orang.

Pengolahan data menggunakan tahap *editing, scoring dan tabulation*. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *propotional stratified random sampling*.<sup>18</sup> Data yang telah di entri kemudian akan melalui proses pengolahan selanjutnya akan dilakukan uji statistik menggunakan *uji wilcoxon*.<sup>19</sup> Penelitian ini telah lolos ujian kaji etik yang dilakukan oleh tim uji dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana dengan nomor persetujuan etik: 2020151-KEPK.

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti sudah melakukan survey awal terlebih dahulu. Saat dilaksanakan proses penelitian, awalnya peneliti memberikan pretest, setelah itu responden diberikan perlakuan berupa pembelajaran tentang dismenore, serta penanganan secara non farmakologi. Kemudian diakhir, peneliti memberikan post test kepada responden. Pada

penelitian ini, kuisioner disebar secara online kepada responden yang telah terpilih. Untuk penyampaian materi seputar dismenore dan penanganan non farmakologi menggunakan video slide yang di upload pada youtube.<sup>20</sup> Peneliti juga menggunakan aplikasi whatsapp guna mempermudah responden dalam bertanya kepada peneliti mengenai materi yang belum dipahami.

**Hasil**

1. Karakteristik Responden

Responden yang dibutuhkan pada penelitian ini berjumlah 84 orang. Berikut distribusi responden berdasarkan kelas, umur, serta pengalaman haid, pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n=84)	Proporsi (%)
Kelas	Kelas X (10)	39	46,0
	Kelas XI (11)	45	54,0
Umur	14	1	1,2
	15	18	21,4
	16	41	48,8
	17	20	23,8
Lama Haid	18	4	4,8
	<5 Kali	17	20,2
	>5 Kali	67	79,8
Mengalami Nyeri Haid	Pernah	75	89,3
	Tidak	9	10,7

2. Tingkat Pengetahuan Siswi SMAN 3 Kupang

Tingkat pengetahuan siswi SMAN 3 Kupang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, dapat dilihat pada tabel pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Siswi tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang

Statistik Deskriptif	Tingkat Pengetahuan Siswi	
	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
Rata-Rata ( <i>Mean</i> )	69,26	88,9
Median	72	89
Modus	72	100
Nilai Minimum	28	67
Nilai Maksimum	94	100
Rentang ( <i>Range</i> )	66	33

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa adanya peningkatan nilai secara keseluruhan sesudah responden diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden bertambah setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan non farmakologi.

3. Hasil Uji Wilcoxon

Pengaruh dari pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang dismenore dan penanganan non farmakologi, dapat dilihat dari hasil analisis menggunakan uji wilcoxon. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang

Sesudah - Sebelum Perlakuan	Frekuensi	Rata-Rata Rangking	Jumlah Nilai Rangking	Nilai Z dan P-Value (2-Tailed)
Rangking Negatif	0 <sup>a</sup>	0.00	0.00	
Rangking Positif	78 <sup>b</sup>	39.50	3081.00	0.000
Sama (Ties)	6 <sup>c</sup>			

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pengetahuan pada siswi SMAN 3 Kupang, sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore dan penanganan secara non farmakologi. Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji wilcoxon, dengan nilai signifikan  $\rho=0,000$  atau lebih kecil ( $<$ ) nilai  $\alpha=0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak. Artinya, pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan secara non farmakologi.

### Pembahasan

Tingkat pengetahuan siswi SMAN 3 Kupang sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai dismenore dan cara penanganannya secara non farmakologi masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari 84 responden yang ada, hanya terdapat 30 responden yang memiliki pengetahuan baik. Kurangnya pengetahuan siswi SMAN 3 Kupang mengenai dismenore dan penanganan non farmakologi diakibatkan dari kurangnya informasi yang mereka dapat. Berdasarkan hasil penelitian kepada 84 responden, terdapat 75 responden yang mengaku pernah mengalami nyeri haid, akan tetapi berdasarkan informasi yang didapat dari responden mereka belum pernah mendapatkan informasi mengenai dismenore, baik melalui penyuluhan maupun media informasi lainnya. Pihak sekolah SMAN 3 Kupang sering bekerja sama dengan pihak puskesmas setempat guna memberikan sosialisasi mengenai kesehatan, akan tetapi mengenai dismenore belum pernah dilakukan sosialisasi.

Berdasarkan informasi dari responden, sebagian besar remaja putri cenderung melakukan penanganan dengan cara meminum obat penghilang nyeri atau mengoleskan minyak kayu putih pada daerah yang nyeri. Remaja putri tidak mengetahui cara penanganan secara non farmakologi seperti olahraga, kompres hangat, dan masih banyak terapi yang bisa dilakukan. Mereka juga cenderung tidak melakukan pencegahan seperti mengatur pola hidup sehat. Itulah sebabnya pendidikan kesehatan sangat penting, terkhususnya tentang dismenore dan penanganan secara non farmakologi. Remaja putri akan mengalami menstruasi dan berpeluang mengalami dismenore sehingga penting sekali untuk mengetahui berbagai upaya guna mengatasi masalah tersebut agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kondisi dismenore dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Jika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang maka akan cenderung mengabaikan kesehatan dan akan melakukan tindakan yang kurang tepat dalam menangani kejadian dismenore.<sup>12</sup> Latar belakang pendidikan siswi juga mempengaruhi pengetahuan mereka. Mereka akan lebih mudah untuk memahami dan mempelajari apa yang diajarkan dengan memberikan informasi kepada remaja tentang apa itu dismenore dan cara penanganan secara non farmakologi. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, menjadi modal dasar bagi perubahan sikap dan tindakan yang baik dalam mengatasi dismenore.<sup>21</sup>

Sekolah menjadi tempat yang penting dalam memberikan informasi mengenai penanganan dismenore. Hal ini penting karena anak menghabiskan 7-8 jam waktunya di sekolah setiap harinya. Sekolah menjadi tempat anak mendapat berbagai pengetahuan termasuk kesehatan reproduksi. Penanganan yang tidak tepat dalam mengatasi dismenore atau pembiaran terhadap dismenore akan berdampak pada aktivitas dan kehadiran siswi di sekolah. Promosi kesehatan di sekolah adalah langkah yang tepat dalam memberikan informasi kepada siswi karena sekolah merupakan tempat untuk mendidik dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik mental, fisik, moral, maupun intelektual.<sup>14</sup> Namun hingga saat ini, materi kesehatan reproduksi, terkhususnya mengenai dismenore belum dimasukkan ke dalam kurikulum secara luas. Kondisi ini mengakibatkan guru menjadi terbatas dalam menyampaikan informasi mengenai dismenore.

Pada dasarnya, pendidikan kesehatan merupakan sebuah kegiatan atau upaya yang dilakukan untuk memberikan informasi kesehatan kepada individu, kelompok, maupun masyarakat dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan mereka ke arah yang positif. Dalam penelitian ini, pendidikan kesehatan melalui metode ceramah (penyuluhan) digunakan untuk menjelaskan, memberi pemahaman, serta pesan secara lisan kepada siswi tentang dismenore dan penanganan non farmakologi. Kegiatan penyuluhan ini disertai dengan sesi tanya jawab, agar para siswi dapat menanyakan hal-hal yang belum dimengerti. Metode ceramah merupakan salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri sehingga diharapkan mampu menimbulkan kesadaran dan dapat menerapkan penanganan dismenore dengan tepat.<sup>11</sup>

Temuan penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.<sup>15</sup> Sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan tentang dismenore dan cara penanganan non farmakologi setelah diberikan pendidikan kesehatan. Tingkat pengetahuan dikatakan baik apabila saat remaja putri mengalami dismenore, mereka dapat melakukan tindakan penanganan yang tepat sehingga nyeri akibat dismenore dapat berkurang dan tidak mengganggu aktivitas remaja putri selama di sekolah. Tingkat pengetahuan dikatakan sedang/rendah jika remaja putri mengalami dismenore namun cenderung tidak melakukan tindakan penanganan terhadap kejadian dismenore dikarenakan mereka menganggap bahwa dismenore merupakan sakit biasa dan sakitnya akan hilang dengan sendirinya. Hal ini jika dibiarkan akan dapat membahayakan kondisi diri sendiri.<sup>22</sup> Oleh sebab itu, pada penelitian ini siswi diajarkan agar dapat mengatasi kejadian dismenore dengan cara penanganan non farmakologi, yaitu terapi tanpa mengkonsumsi obat-obatan agar mempermudah siswi dalam mengatasi nyeri dismenore yang dirasakan. Upaya - upaya yang dilakukan yaitu seperti pemberian kompres hangat, kompres dingin, yoga, olahraga, dan teknik relaksasi. Menggunakan cara penanganan non farmakologi bukan hanya sebagai upaya dalam mencegah terjadinya dismenore, tetapi juga dapat membuat tubuh terasa lebih bugar. Penanganan secara non farmakologi lebih ditekankan dibandingkan menggunakan penanganan farmakologi agar meminimalisir penggunaan obat-obat penghilang nyeri, yang dapat menimbulkan efek samping khususnya pada sistem pencernaan.<sup>7</sup>

Pengetahuan merupakan salah satu faktor utama yang penting dalam membentuk seseorang untuk mengambil tindakan yang tepat, sebab perilaku yang tercipta oleh sebuah pengetahuan akan dapat bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak berdasarkan pengetahuan.<sup>23</sup> Oleh sebab itu, sekolah diharapkan dapat memberikan pembelajaran mengenai dismenore bagi remaja putri, serta bekerja sama dengan instansi kesehatan guna melakukan penyuluhan. Remaja putri juga diharapkan agar lebih aktif dalam mencari informasi yang tepat pada media informasi, tentang dismenore dan cara penanganan non farmakologi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan remaja putri, terkhususnya tentang dismenore. Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuannya baik, maka akan berpengaruh terhadap sikap dan juga pengambilan tindakan yang tepat dalam menangani kejadian dismenore.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari siswi SMAN 3 Kupang. Hal ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswi tentang dismenore dan penanganan non farmakologi. Disarankan agar remaja putri lebih aktif untuk mencari informasi mengenai kesehatan reproduksi, terkhususnya dismenore dan cara penanganan non farmakologi melalui media informasi maupun tenaga kesehatan, agar dapat mengetahui cara penanganan yang tepat.

### **Daftar Pustaka**

1. Reeder S, Martin L, Griffin D. Keperawatan Maternitas. 18th ed. Jakarta: EGC; 2011.
2. Nugroho T, Utama IB. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. 1st ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
3. Marlina ELI. Pengaruh Minum Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. 2012; Available from: <http://repo.unand.ac.id/eprint/166>
4. Heriani T. Pengetahuan Siswi Kelas 1 tentang Dismenorea (Study Kasus di SMP Negeri 2 dan MTs As-safi 'iyah Kayen) [Internet]. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2009. Available from: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/4486>
5. Rustam E. Artikel Penelitian Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid ( Dismenore ) dan Cara Penanggulangannya. J Kesehat Andalas [Internet]. 2014;3(1):286–90. Available from: <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
6. Adu AA, Toy SM. Microbial Contamination in Laru (Local Community Beverage Alcohol of East Nusa Tenggara). J Drug Alcohol Res [Internet]. 2020;9:5. Available from: <https://www.ashdin.com/articles/microbial-contamination-in-laru-local-community-beverage-alcohol-of-east-nusa-tenggara.pdf>
7. Mubarak I wahid, Indrawati L, Susanto J. Buku Ajara Ilmu Keperawatan Dasar. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
8. Siahaan K. Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan Menggunakan Yoga. Students e-jurnal [Internet]. 2012;1(085275459966). Available from: <http://jurnal.unpad.ac.id/index.php/ejournal/article/view/709>.
9. Bonde FMP, Lintong F, Moningka M. Pengaruh Kompres Panas terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Siswi SMA dan SMK Yadika Kopandakan II. 2014;2:2–6. Available from: <https://doi.org/10.35790/ebm.2.1.2014.3751>
10. Yusuf M, SA N, MO P, M F, R L, D. E. Kadar Malondialdehid (MDA) pada Kejadian Dismenore Primer [Internet]. Universitas Sumatera Utara; 2013. Available from: <https://123dok.com/document/z1e8958y-kadar-malondialdehid-mda-pada-kejadian-dismenore-primer-tesis.html>
11. Ningsih NNS, Keintjem FK, Solang SD. Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. 2017;5:12–8. Available from: <https://doi.org/10.47718/jib.v5i1.823>

12. Moni M dapa. Hubungan antara Pengetahuan Sikap dan Akses Informasi Remaja Putri dengan Tindakan Penanganan Kejadian Dismenore di SMAN 4 Kupang Tahun 2017. Universitas Nusa Cendana; 2017.
13. Ngoma DN, Adu AA, Dodo DO. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Gizi Kurang pada Balita di Kelurahan Oesapa Kota Kupang. 2019;1(2):76–84. Available from: <https://doi.org/10.35508/mkm.v1i2.1955>
14. Fitriani S. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
15. Husna FH, Mindarsih E, Melania M. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Penanganan Dismenorea Kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. J Ilm Kesehat [Internet]. 2018;13(April):25–36. Available from: <https://doi.org/10.35842/mr.v13i2.158>
16. Rosdahl BC, Kowalski TM. Buku Ajaran Keperawatan Dasar. 10th ed. Vol. 3. Jakarta: EGC; 2014.
17. Hidayat AA. Model Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
18. Agus R. Buku Ajar Metodologi Penelitian. Jakarta: EGC; 2011.
19. Hidayat AA. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
20. Manafe K. Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi [Internet]. Kupang: Youtube; 2020. Available from: <https://youtu.be/rjGrs2Xt-7M>
21. Ramdhani A. Women's Health. Jakarta: Leab Productions; 2010.
22. Utari AD, Trisetiyaningsih Y, Ani F. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Sikap Remaja Putri dalam Menangani Dismenore di SMP Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta [Internet]. Vol. 6. Universitas Jenderal Achmad Yani; 2017. Available from: <http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/689>
23. Notoadmodjo S. Perilaku Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.