

Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Perilaku Remaja Putri dalam Penanganan Dismenorea



Zurriyatun Thoyibah¹, Haryani², Zuhrotul Hajri³

^{1,2,3}STIKES YARSI Mataram

¹oyiqyarsi@gmail.com, ²haryani4444@gmail.com, ³riehajri@gmail.com

Abstrak

Dismenore terjadi secara alami dan tidak ada pencegahannya serta sebagian besar remaja putri tidak dapat menghindari dismenorea saat menstruasi. Para remaja perlu memiliki pengetahuan dismenorea agar saat penatalaksanaannya dapat berhasil secara maksimal. Remaja putri yang mendapat informasi tentang dismenorea akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang dismenorea akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap perilaku remaja putri tentang penanganan dismenore. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental rancangan one group pretest-posttest without a control group design. Sampel sebanyak 50 yang diambil dengan Teknik total sampling. Hasil analisis didapatkan nilai p value = 0.000 α (< 0.05) menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap perilaku remaja putri dalam penanganan Disminore. Berdasarkan hasil penelitian ini direkomendasikan untuk memaksimalkan penyediaan sarana dan prasarana untuk menambah informasi tentang Kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci: Pendidikan kesehatan, penanganan disminore, remaja putri

Abstract

Dysmenorrhea occurs naturally and there is no prevention and most adolescent girl cannot avoid dysmenorrhea during menstruation. Adolescents need to have knowledge of dysmenorrhea so that when its management can be maximally successful. Adolescent girl who receive information about dysmenorrhea will be able to accept every symptom and complaint they experience positively. Conversely, adolescents who lack knowledge about dysmenorrhea will feel anxious with excessive stress in dealing with the symptoms and complaints they are experiencing, or tend to be negative. The purpose of this study was to determine the effect of health education about menstruation on the behavior of adolescent girl regarding the handling of dysmenorrhea. This research is a pre-experimental study with a one group pretest-posttest design without a control group design. A sample of 50 was taken by total sampling technique. The results of the analysis obtained a p value = 0.000 α (< 0.05) indicating that there is an influence of health education about menstruation on the behavior of adolescent girl in handling dysmenorrhea. Based on the results of this study, it is recommended to maximize the provision of facilities and infrastructure to add information about adolescent reproductive health.

Keywords: Health education, dysmenorrhea treatment, adolescent girl

Pendahuluan

Peristiwa terpenting yang terjadi pada remaja putri adalah datangnya haid atau disebut menstruasi, biasanya terjadi sekitar umur 10 sampai 16 tahun. Haid yang pertama kali dinamakan menarche (Llewellyn-Jones, 2009). Haid atau menstruasi adalah keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina sebagai akibat dari meluruhnya lapisan dalam rahim yang mengandung pembuluh darah serta sel telur yang tidak dibuahi (Prawirohardjo, 2007). Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi. Salah satu ketidaknyamanan fisik sebelum periode menstruasi disebut Dismenorea. Sebagian besar wanita menderita akibat Dismenorea, atau menstruasi yang menyakitkan (Kinanti, 2009). Dismenorea adalah rasa sakit yang menyerupai kejang, yang terasa di perut bagian bawah. Dismenorea dimulai 24 jam sebelum datangnya haid, dan berlangsung sampai 12 jam pertama dari masa haid, gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17 sampai 25 tahun, dan berkurang atau sembuh setelah pernah mengalami kehamilan (Proverawati, A. & Siti, M, 2009).

Dismenore primer dialami oleh lebih dari 50% perempuan di dunia. Setiap negara memiliki prevalensi dismenore yang berbeda-beda. Negara-negara Asia Tenggara mempunyai prevalensi berbeda, di Malaysia angka kejadian mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia kejadian dismenore mencapai 64,25% (Tsamara, dkk, 2020). Selanjutnya, angka kejadian dismenorea primer di Indonesia mencapai 54,89% dan 45,11% merupakan dismenorea sekunder (Pupitasari dalam Lail, 2019). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa dismenorea memiliki dampak negatif pada kegiatan belajar, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah (Hapsari, 2019). Studi yang dilakukan di Australia dan Taiwan melaporkan bahwa gadis remaja dengan dismenorea memiliki prestasi yang lebih buruk di sekolah daripada rekan-rekan mereka (Chiou, et al. 2007). Dismenorea menyebabkan ketidakhadiran atau absensi saat bekerja atau sekolah, selain itu 50% diantaranya memerlukan obat-obatan pengurang nyeri untuk mengatasi dismenore (Anurogo, 2011; Yuniarti, et al, 2012).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi Dismenorea antara lain menggunakan ramuan herbal misalnya jahe (Rahnama, et al. 2012). Beberapa tindakan yang dilakukan untuk mengatasi sakit saat dismenorea adalah kompres dengan botol hangat, mandi air hangat, minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menggosok-gosokan perut/pinggang yang sakit, sambil posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah dan menarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi (Barthi, dkk, 2012). Upaya penanganan dismenorea saat menstruasi, terdapat beberapa terapi yaitu dengan menggunakan obat-obat anti sakit/analgetic (Jung, Hyun-Suk & Lee, Jungkwon, 2013). Obat-obat penghambat pengeluaran hormon Prostaglandin seperti Aspirin, Endomethacin, dan Asam Mefenamat (Yeh M, L dan Chen HH., 2013). Selain menggunakan terapi, penanganan dismenorea dapat juga dilakukan dengan tanpa terapi, yaitu dengan olahraga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein. Penanganan dismenorea dapat juga dilakukan dengan tanpa terapi, yaitu dengan olahraga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein (Yatim, 2001; Dianawati, 2003). Obat profilaksis, terapi fisik, diet non-asam, suplemen herbal, dan penyesuaian manual chiropractic tulang belakang adalah metode yang efektif untuk pengelolaan dismenore primer (Lolita & Spears, 2005).

Semua penatalaksanaan yang dilakukan saat dismenorea berhasil secara maksimal apabila para remaja memiliki pengetahuan tentang upaya pencegahan dan penanganan dalam mengatasi dismenorea (Wiknjosastro, 2009). Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Proses belajar ini dipengaruhi berbagai faktor dari dalam seperti motivasi dan faktor luar berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial budaya. Pengetahuan

atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behavior). Pengalaman dan penelitian menunjukkan ternyata perilaku yang didasarkan oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. (Notoatmodjo, 2011).

Salah bentuk kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui promosi kesehatan yang mendorong gaya hidup yang lebih sehat, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan, memperkuat tindakan masyarakat, mengorientasikan kembali pelayanan kesehatan dan membangun kebijakan publik yang sehat. Kesehatan individu dan keluarga ditandai dengan efektifnya dalam komunitas, lingkungan dan masyarakat dimana mereka hidup. Perawat harus mengerti dan memikirkan usaha peningkatan derajat kesehatan dan pendidikan kesehatan. (Nola J. Pender, 1997 cit Alligood, 2014). Pendidikan kesehatan menurut Suhartini (2011) adalah Usaha atau kegiatan untuk membantu individu, keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan perilakunya untuk mencapai kesehatan secara optimal. Pendidikan kesehatan merupakan bagian promosi kesehatan. Pemberian intervensi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku perawatan diri terhadap dismenorea sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan remaja putri. Studi lain memperkuat bahwa program pendidikan kesehatan menstruasi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa mengenai menstruasi (Nurlaeli, H., 2019). Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap perilaku remaja putri dalam penanganan Dismenorea.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimental (*One group pre- posttest design*) dimana penelitian ini tidak ada kelompok pembanding (*kontrol*) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Setiadi, 2007). Hasil *Pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan (Sugiyono, 2009). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi Mts atau setara SMP 1 di Pondok Pesantren yang telah mengalami dismenorea saat menstruasi sebanyak 50 siswi. *Sampling* yang digunakan adalah *Total Sampling* termasuk dalam *Nonprobability Sampling* yang berjumlah 50 orang, dimana teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih (hasil dari sampel mewakili dirinya sendiri tidak dapat di generalisasikan) dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan atau masalah dalam penelitian) (Nursalam, 2008). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang menstruasi, disminore dan penanganannya. Selanjutnya data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan secara bivariat dengan Uji Statistik menggunakan *Software* Komputer berdasarkan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data umum dan data khusus sebagai berikut.

1. Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Sumber Informasi mengenai penanganan dismenore

No	Sumber Informasi	Frekuensi	Prosentase
1	Tidak mendapat Sumber Informasi	4	8
2	Mendapat 1 sumber informasi	2	4
3	Mendapat 2 sumber informasi	13	26
4	Mendapat 3 sumber informasi	5	10
5	Mendapat 4 sumber informasi	26	52
	Jumlah	50	100 %

Berdasarkan tabel di atas dari 50 responden yang mendapat sumber informasi paling banyak mendapat 4 sumber informasi sebanyak 26 responden (52%).

2. Data Khusus

Tabel 2. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore

No	Tingkat pengetahuan	Jumlah	Prosentase
1.	Kurang	10	20
2.	Cukup	32	64
3.	Baik	8	16
	Jumlah	50	100 %

Berdasarkan tabel 2 dari 50 responden dapat diketahui bahwa 10 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 32 responden dan tingkat pengetahuan baik 8 responden. Maka dapat diketahui bahwa lebih dari 50 % responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dalam penanganan dismenore pada siswi yaitu sebanyak 32 responden (64 %).

Tabel 3 Tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore pada siswi

No	Tingkat pengetahuan	Jumlah	Prosentase
1.	Kurang	1	2
2.	Cukup	14	28
3.	Baik	35	70
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 3 dari 50 responden dapat diketahui bahwa 1 responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 14 responden dan tingkat pengetahuan baik 35 responden. Maka dapat diketahui bahwa paling banyak responden memiliki tingkat pengetahuan baik dalam penanganan dismenore pada siswi yaitu sebanyak 35 responden (70 %).

Analisa pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa mengenai penanganan dismenore dapat diketahui bahwa 10 responden (20 %) memiliki tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, tetapi mengalami perubahan menjadi 1 responden (2%) sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Pada tingkat pengetahuan cukup juga terjadi perubahan yaitu 32 responden (64 %) sebelum diberikan pendidikan kesehatan menjadi 14 responden (28 %) sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sedangkan pada perilaku baik dari 8 responden (16 %) sebelum pendidikan kesehatan menjadi 35 responden (70 %) sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu sebanyak 8 responden (16%) dan mengalami perubahan setelah diberikan pendidikan kesehatan yang sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 35 responden (70%).

Tabel 4. Tingkat pengetahuan dalam Penanganan dismimore sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada siswi

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
1.	Kurang	10	20	1	2
2.	Cukup	32	64	14	28
3.	Baik	8	16	35	70
	Jumlah	50	100 %	50	100 %

Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan *software* komputer, berdasarkan taraf kemaknaan yang ditetapkan $\alpha \geq 0,05$ didapatkan $\rho = 0,00$ dimana $\rho < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa mengenai penanganan dismenore.

Pembahasan

1. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui tingkat pengetahuan siswi memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 10 responden (20%), cukup sebanyak 32 responden (64%), sedangkan baik sebanyak 8 responden (16%). Pengetahuan diperoleh dari informasi baik secara lisan ataupun tertulis dari pengalaman seseorang. Pengetahuan diperoleh dari fakta atau kenyataan dengan mendengar radio, melihat televisi, dan sebagainya. Serta dapat diperoleh dari pengalaman berdasarkan pemikiran kritis. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan, melalui panca indra. Pengetahuan merupakan domain yang penting akan terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2011). Pendidikan adalah usaha yang sengaja (terencana, terkontrol, dengan sadar dan dengan cara yang sistematis) diberikan pada anak didik oleh pendidik agar individunya yang potensial itu lebih berkembang terarah kepada tujuan tertentu. Jadi, didalam pengertian pendidikan tersebut harus terdapat unsur-unsur sebagai berikut: Adanya bentuk pendidikan itu (apakah berbentuk usaha, pertolongan, bantuan, bimbingan, pelayanan atau pembinaan); adanya pelaku pendidikan (orang dewasa, pendidik, orang tua, pemuka agama, pemuka masyarakat, ataupun pimpinan organisasi); adanya sasaran pendidikan (orang yang belum dewasa, anak didik, peserta didik); adanya sifat pelaksanaan pendidikan (dengan sadar, dengan sengaja, dengan sistematis, dengan atau secara terencana); adanya tujuan yang ingin dicapai (manusia susila, kedewasaan, manusia yang patriot atau warga negara yang bertanggung jawab) (Fry, Heather, at all. 2013).

Hasil dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan para siswi sebagian besar adalah cukup sebanyak 32 responden (64%), hanya 8 responden (16%) dalam kategori pengetahuan baik. Penelitian yang dilakukan Andriyani (2016) menunjukkan sekitar 33,5% remaja putri berpengetahuan kurang tentang dismimore dan penanganannya. Hal ini dipengaruhi karena rata-rata sumber informasi mereka dapatkan hanya dari orang tua dan media elektronik, mereka belum mendapatkan sumber informasi dari tenaga Kesehatan (Wijesiri and Suresh, 2013). Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan sangat penting, guna meningkatkan pengetahuan siswi yang mengalami dismimore.

2. Tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore

Setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan tentang dismenorea kepada 50 siswi, didapatkan hasil sebanyak 1 orang (2%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 14 orang (28%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan sebanyak 35 orang (70%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan hasil tersebut, proporsi siswi yang paling dominan setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan adalah siswi dengan tingkat pengetahuan baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chiou, et al (2007) mengenai efektifitas dari pendidikan kesehatan tentang dismenorea. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan perilaku perawatan diri yang signifikan pada kelompok eksperimental. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswi mengenai penanganan terhadap dismenorea.

3. Analisa pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa mengenai penanganan dismenore

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,00$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan pada pemberian pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap peningkatan pengetahuan siswi tentang dismenore. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dapat memberikan efek secara langsung terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lee, Seong-Ran (2013) yang menunjukkan bahwa pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore. Menurut Notoatmodjo (2011) pengetahuan merupakan hasil dari tahu untuk terbentuknya tindakan seseorang yang mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Pengetahuan yang dilihat dari kemampuan kognitif seseorang mencakup kemampuan seseorang untuk mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mensistesi dan mengevaluasi suatu hal. Selain itu peningkatan pengetahuan merupakan indikator pendidikan kesehatan yang dilakukan, pada akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Adanya pendidikan kesehatan dapat membawa perubahan baik dari segi kognitif, sikap, dan perilaku sasaran Adapun mengenai beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pendidikan kesehatan dalam penelitian ini berupa pemberian pendidikan Kesehatan.

Informasi pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat ditimbulkan oleh adanya komunikasi, sosial, maupun pelatihan. Komunikasi yang terjalin akan memberikan beberapa faktor meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, nilai, dan sebagainya. Komunikasi pada penelitian berupa intervensi pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswi, sehingga komunikasi yang dilakukan mempengaruhi factor pengetahuan siswi. Adanya pendidikan kesehatan seperti yang dilakukan pada penelitian ini diharapkan mempunyai efek jangka panjang yang dimulai dari perubahan pengetahuan pada kesehatan reproduksi perempuan khususnya mengenai dismenorea sehingga mampu mencapai tingkat kesehatan reproduksi yang optimal. Penelitian ini memiliki kelebihan, yaitu jika ditinjau dari desainnya berupa *experimental with one grup pre and posttest without control grup design*, dapat diketahui perbedaan tingkat pengetahuan dismenorea pada remaja siswi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Selain itu pada penelitian ini menggunakan metode ceramah lengkap dengan power point dan menggunakan media berupa video dan demonstrasi atau peragaan langsung oleh narasumber, sehingga penyampaian yang diberikan peneliti lebih mudah diterima.

Simpulan

Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore dari 50 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat

pengetahuan cukup sebanyak 32 (64%) dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 35 (70%). Hasil analisa uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa mengenai penanganan dismenore pada. Rekomendasi penelitian yaitu diharapkan bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan pendidikan nonformal pada remaja putri khususnya pendidikan kesehatan tentang menstruasi agar remaja putri dapat mengatasi dismenore secara mandiri dan bagi sekolah agar menyediakan sumber informasi yang tepat bagi remaja khususnya tentang Kesehatan reproduksi remaja.

Referensi

- Alligood, M.R. (2014). *Nursing Theorist and Their Work* Ed. 8. USA: Elsevier Mosby
- Andriyani, S., Sri S., & Vevi, N.A. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung. Vol 2, No 2 (2016). <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/4746>
- Anurogo, D. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: CV. Andi.
- Barthi, dkk, 2012. Management of Pelvic Pain in Primary Dysmenorrhea Using a Hot Hip-bath: A Pilot Study. *Alternative Therapies*. Jan-Feb 2012. Vol 18 No 1.
- Chiou, Min-Huey, Wang, Hsiu-Hung, & Yang, Yi-Hsin. (2007). Effect of systematic menstrual health education on dysmenorrheic female adolescents' knowledge, attitudes, and self-care behavior. *Kaohsiung Journal of Medical Science*. 23(4), 183 – 190.
- Dianawati, A. (2003). *Pendidikan Seks Untuk Remaja*. Jakarta : Kawan Pustaka
- Fry, H., Steve, K., & Stephanie, M. (2009). *A Handbook For Teaching and Learning in Higher Education. Enhancing Academic Practice*. Third Edition. New York: Routledge.
- Hapsari, P.D., Heni, H., & Luvi, D.A. (2019). Gambaran penanganan dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Mas'udiyah Putri 2 Blater Kabupaten Semarang. <http://repository2.unw.ac.id/214/1/ARTIKEL.pdf> (diakses tanggal 20 Juni 2021).
- Jung, Hyun-Suk & Lee, Jungkwon. (2013). The effectiveness of an educational intervention on proper analgesic use for dysmenorrhea. *European Journal of Obstetrics and Gynecology an Reproductive Biology* 170 (2013): 480 – 486. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejogrb.2013.07.004>.
- Kinanti, S. (2009). *Rahasia Pintar Wanita*. Yogyakarta: Aulya Publishing.
- Lail, N.H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia* (9(2), 88-95.
- Lee, Seong-Ran. (2013). The effect of a health information system adoption on relieving dysmenorrhea in women. *Advanced Science and Technology Letters, Health Care Nursing* Vol. 40; pp. 5 – 9. DOI: <http://dx.doi.org/10.14257/astl.2013.40.02>
- Liewellym, Jones, 2009. *Dasar-dasar Obstetri & Ginekologi*. Jakarta, EGC.
- Lolita G. S. (2005). Anarrative review of medical, chiropractic, and alternative health practices in the treatment of primary dysmenorrhea. *Journal of Chiropractic Medicine*, 4 (2), 76-88.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam, Ferry Efendi. (2008). *Pendidikan dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurlaeli, H. (2019). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Seksualitas Pada Remaja Santri Putri Pondok Pesantren Watu Ringkel Darussalam–Karangpucung. *WIJAYAKUSUMA Prosiding Seminar Nasional: Jaringan Penelitian (JARLIT) Cilacap- Menuju Cilacap 4.C (Creativity, Critical Thingking, Communication And Colaboration)*, Halaman : 204-205.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, A. & Siti, M. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta:

Nuha Medika.

- Rahnama, et.al. 2012. Effect of Zingiber officinale R. rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 12:92
- Setiadi. 2007. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Tsamara, G., Widi, R., & Eka, A.P. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian
- Wijesiri and Suresh. 2013. Knowledge and attitudes towards dysmenorrhea among adolescent girls in an urban school in Sri Lanka *Nursing and Health Sciences* .15, 58–64
- Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yatim, F. (2001). *Haid Yang Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta : Pustaka Populer
- Yeh M, L dan Chen HH. 2013. Auricular Acupressure for Pain Relief in Adolescents with Dysmenorrhea: A Placebo-Controlled Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Volume 19 Number 4 2013 page 313-318
- Yuniarti, T., Rejo, R. & Tri, H. (2012). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Semester I Tentang Menstruasi Dengan Penanganan Dismenore Di AKPER Mambaul Ulum Surakarta. *Jurnal Keperawatan eM-U*, 4(12), 18 – 25.

Lampiran

Hasil Uji Statistik dengan menggunakan *Software* Komputer berdasarkan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test* mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa mengenai penanganan dismenore.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Tingkat_Pengetahuan_Sesudah_Penkes -	Negative Ranks	1 ^a	12.50	12.50
Pre_Tingkat_Pengetahuan_Sebelum_Penkes	Positive Ranks	30 ^b	16.12	483.50
	Ties	19 ^c		
	Total	50		

Test Statistics^b

	Post_Tingkat_Pengetahuan_Sesudah_Penkes - Pre_Tingkat_Pengetahuan_Sebelum_Penkes
Z	-4.900 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test