

PENGEMBANGAN MEDIA *DISMENORYBOOK* (*DISMENOREA DIARY BOOK*) MENGENAI PENCEGAHAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KABUPATEN SUBANG

*The Development of Dismenorybook (Dysmenorrhea Diary Book)
Media Regarding the Prevention of Dysmenorrhea
for Adolescent Girls in Subang Regency*

Rika Yuliyanti^{1*)}, Febri Sri Lestari¹

¹⁾ Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email: rikaylynti25@gmail.com dan febrilestari@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

Background: *Dysmenorrhea in adolescent girls is one of the problems that results in disruption of activities of daily activities. After the researchers conducted a preliminary study using interview techniques with young women in Nagrak Village, Ciater District, Subang Regency, it was found that nine out of ten young women experienced dysmenorrhea, which means 90% of young women experienced dysmenorrhea.*
Purpose: *Develop and assess the feasibility of the DismenoryBook (Dysmenorrhea Diary Book) media regarding the prevention of dysmenorrhea in adolescent girls.*
Methods: *This research is a type of development (Research and Development) using the PPE development model (Planning, Production, and Evaluation). The number of samples is 37 young women using purposive sampling technique.*
Result: *The feasibility of the media was 84%, the feasibility of the material was 83.6% and the feasibility of the media to young female users was 92.5%.*
Conclusion: *The assessment of the feasibility of the DismenoryBook (Dismenorea Diary Book) by material experts, media experts, and users got the results "Very decent".*
Key words: *Prevention of Dysmenorrhea, DismenoryBook (Dismenory Diary Book), health media development, Teenage girl, Menstruation.*

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenorea pada remaja putri menjadi salah satu masalah yang mengakibatkan gangguan aktivitas hidup sehari-hari. Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan dengan teknik wawancara kepada remaja putri di Desa Nagrak, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, didapatkan sembilan dari sepuluh remaja putri mengalami dismenorea yang artinya 90% remaja putri mengalami dismenorea. **Tujuan:** Mengembangkan dan menilai kelayakan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* mengenai pencegahan dismenorea pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini merupakan jenis pengembangan (*Research and Development*) dengan menggunakan model pengembangan PPE (Perencanaan, Produksi, dan Evaluasi). Jumlah sampel 37 remaja putri menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. **Hasil:** Kelayakan media sebesar 84%, kelayakan materi sebesar 83,6%, dan kelayakan media kepada pengguna remaja putri didapatkan 92,5%. **Simpulan:** Penilaian kelayakan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* oleh ahli materi, media, dan pengguna mendapatkan hasil "Sangat layak".
Kata kunci: Pencegahan Dismenorea, *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)*. Pengembangan media kesehatan, Remaja Putri, Menstruasi.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa ketika seseorang mulai berkembang yang dapat ditandai dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) hingga dapat bereproduksi, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun.¹ Pada masa remaja ini terdapat beberapa perubahan, mulai dari perubahan hormonal, fisik, dan psikologis maupun sosial. Keadaan ini dinamakan masa pubertas. Salah satu tanda masa pubertas ini adalah terjadinya menstruasi.² Rata-rata siklus menstruasi pada seseorang terjadi hampir sama setiap bulannya yaitu 28-30 hari sekali.³ Prevalensi dismenorea di dunia cukup tinggi, lebih dari 90% perempuan. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%.⁴ Di Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai jumlah dismenorea. Namun diperkirakan 30%-70% perempuan mengalami masalah menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut.⁵ Pada kondisi yang berat perlu dikonsultasikan kepada profesional kesehatan untuk dapat memperoleh penanganan medis lebih lanjut.⁶ Dampak yang akan terjadi jika dismenorea tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari. Pada remaja mereka akan sulit untuk berkonsentrasi saat belajar karena tidak nyaman yang dirasakan ketika mengalami nyeri sehingga menurunkan prestasi belajar.⁷

Faktor yang menyebabkan hal ini terjadi satu diantaranya adalah karena ketidaktahuan remaja putri mengenai pencegahan dismenorea. Pemberian pendidikan kesehatan dengan media promosi kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan praktik seseorang dalam waktu yang relatif singkat.⁸ *Diary* atau buku harian dirasa cocok untuk dijadikan sebagai media edukasi dalam upaya perubahan perilaku, karena dalam menulis *diary* atau buku harian terdapat unsur kegembiraan yang merupakan faktor

penting untuk memberikan motivasi belajar. Remaja putri akan termotivasi untuk melakukan upaya pencegahan dismenorea saat melihat buku *diary* yang terdapat informasi mengenai masalah dismenorea tersebut dan juga bisa mencatat kegiatan yang sudah dilakukan atau menuliskan perasaan remaja putri yang akan diungkapkan melalui buku *diary* tersebut.⁹

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian pengembangan media *Dismenorybook (Dismenorea Diary Book)* mengenai pencegahan Dismenorea pada remaja putri di Desa Nagrak, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis pengembangan (*Research and Development*) yang merupakan metode penelitian untuk menghasilkan suatu produk dan menguji efektivitas produk tersebut, dengan menggunakan model pengembangan PPE (*Planning, Production, Evaluation*).¹⁰ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Desa Nagrak, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang sebanyak 230 remaja putri. Diawali dengan pengambilan data kualitatif menggunakan teknik wawancara kepada sepuluh remaja putri dan pengambilan data kuantitatif dengan para ahli materi, media, dan 37 remaja putri yang dihitung dengan rumus *slovin* menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pembagian lembar kuesioner penilaian kelayakan media. Suatu instrumen penilaian dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud digunakannya instrumen tersebut.¹¹

Proses pengumpulan data kualitatif dilakukan pada tanggal 20 Februari 2022 kepada sepuluh responden dengan teknik wawancara untuk

mengetahui permasalahan kesehatan dan kebutuhan media dari pengguna. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan pada tanggal 9-10 Mei 2022 kepada 37 remaja putri, responden penelitian diberikan penjelasan subjek penelitian dan *informed consent* terlebih dahulu untuk melindungi hak privasi responden. Selanjutnya dilakukan penilaian media yang sudah dibuat dengan mengisi kuesioner kelayakan media.

Media *Dismenorybook (Dismenorea Diary Book)* dilakukan penilaian kepada dua ahli yaitu ahli materi dan media dengan dua kategori yaitu isi media berupa tampilan dan konten. Isi materi berupa kelayakan isi, penyajian, dan kebahasaan.

Penelitian ini sudah mendapat keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung dengan nomor *ethical clearence* No.78/KEPK/EC/IV/2022.

HASIL

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan PPE *Planning* (perencanaan), *Production* (produksi), *Evaluation* (evaluasi). Berikut hasil penelitian pengembangan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* mengenai pencegahan dismenorea pada remaja putri.

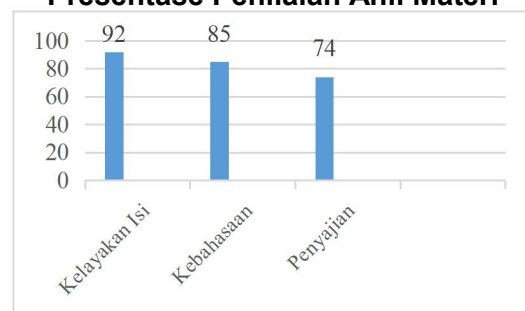
Tahapan *planning* diawali dengan studi pendahuluan untuk analisis kebutuhan didapatkan salah satu masalah kesehatan yang ada pada remaja putri yaitu dismenorea/ nyeri menstruasi, remaja putri juga belum pernah mendapatkan edukasi mengenai pencegahan dismenorea dan belum adanya media edukasi kesehatan mengenai pencegahan dismenorea. Dengan adanya pengembangan media buku *diary DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* diharapkan dapat membantu remaja putri dalam mengetahui pencegahan dismenorea bagi remaja

putri. Selain itu, remaja putri menyukai buku *diary*. Hasil dari wawancara kepada remaja putri mengenai isi media yaitu menggunakan gambar tetapi tidak terlalu banyak/ *simple*, warna yang kalem seperti soft dan pastel agar tidak mencolok, bentuk seukuran buku tetapi tidak terlalu besar dan mudah dibawa. Untuk isi materi yaitu dengan isi yang singkat padat jelas agar tidak malas dibaca atau membosankan.

Tahapan *production* diawali dengan membuat rancangan/ desain media *Dismenorybook (Dismenorea Diary Book)* dengan memilih media yang sesuai dengan karakteristik remaja putri, pembuatan *storyboard/* kerangka media, Menyusun media, materi, dan juga mendesain objek yang ada didalam media *Dismenorybook (Dismenorea Diary Book)*.

Tahapan *evaluation* tahap akhir dalam pengembangan media *Dismenorybook (Dismenorea Diary Book)* meliputi uji penilaian kelayakan media oleh ahli materi, ahli media, dan pengguna. Setelah dilakukan uji penilaian kelayakan media, peneliti melakukan revisi/ mngedit Kembali media *Dismenorybook (Dismenorea Diary Book)*, dengan hasil penilaian oleh ahli materi sebagai berikut.

Grafik 1
Presentase Penilaian Ahli Materi

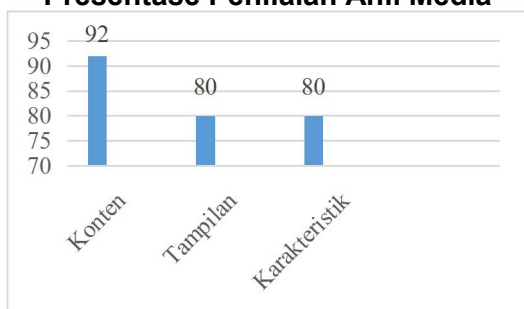


Hasil penilaian oleh ahli materi sebesar 83,6% yang termasuk dalam kategori sangat valid.

Berikut hasil penilaian ahli media:

Grafik 2

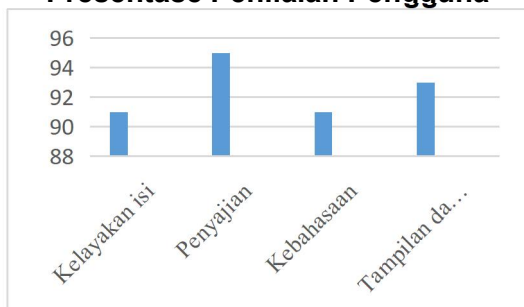
Presentase Penilaian Ahli Media



Hasil penilaian oleh ahli media sebesar 84% yang termasuk dalam kategori sangat valid.

Berikut hasil penilaian oleh pengguna:

Grafik 3
Presentase Penilaian Pengguna



Hasil penilaian pengguna mendapatkan hasil 92,5% yang termasuk dalam kategori sangat valid.

PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan ini bertujuan menghasilkan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* mengenai pencegahan dismenorea pada remaja putri di Desa Nagrak Kecamatan Ciater Kabupaten Subang dengan tujuan dapat menjadi sarana penyampaian informasi mengenai pencegahan dismenorea. Pengembangan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* melalui tahapan *Planning* (perencanaan), *Production* (produksi), *Evaluation* (evaluasi).

Pada tahap *planning* didapatkan potensi berupa ketertarikan remaja putri terhadap media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)*, belum

pernah mendapat materi mengenai pencegahan dismenorea, media cetaknya belum pernah dapat, dan belum adanya media edukasi berupa buku *diary* yang terdapat materi mengenai dismenorea.

Pada tahap *production* merancang/ mendesain pengembangan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* dirancang menggunakan kertas A6 atau 10,5 x 14,8 cm, terdiri dari 35 halaman, ukuran *font* 10 pt, dicetak dengan jenis kertas *art paper*, pada depan dan belakang buku dilapisi bahan plastik, warna yang digunakan *soft* dan *pastel*, serta ilustrasi yang menarik. Materi yang dicantumkan dalam media meliputi pengertian media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)*, pengertian dismenorea, pencegahan dismenorea meliputi olahraga yang teratur, makan yang teratur dengan memperhatikan gizi seimbang, hindari konsumsi alkohol, kopi, rokok, dan coklat, kelola stres, istirahat yang cukup, pemberian obat analgesik, kompres air hangat, melakukan hal yang digemari dan terdapat kalender menstruasi.

Pada tahap terakhir *evaluation*, pengembangan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* meliputi uji penilaian kelayakan media oleh ahli materi, ahli media, dan pengguna. Untuk mengetahui kelayakan media dan materi dengan melakukan validasi kepada ahli dengan menggunakan tabel kriteria validitas materi dan media Pembelajaran.¹² Pengisian kuesioner ini menggunakan Skala Likert 1-5 dengan alternatif jawaban yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Selain melakukan penilaian kelayakan, validator juga memberikan komentar, dan saran untuk perbaikan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* mengenai pencegahan dismenorea bagi remaja putri.

Hasil validasi oleh ahli materi menyatakan bahwa materi pencegahan dismenorea pada remaja dalam media *DismenoryBook (Dismenorea Diary*

Book) ini valid atau sangat layak digunakan dengan perolehan 83,6% yang menunjukkan kriteria sangat valid. Terdapat tiga aspek yang dijadikan penilaian kelayakan materi yaitu kelayakan isi, kebahasaan, dan penyajian.

Untuk kelayakan isi indikator yang dinilai adalah sebagai media informasi, menambah pengetahuan, dan dapat mengubah perilaku ke arah yang baik. Untuk kebahasaan, indikator yang dinilai adalah mudah dipahami dan sesuai kaidah. Untuk saran perbaikan dengan menambahkan materi teknik relaksasi, warna-warna cerah, dan feminim. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lusa dalam Siahaan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu cara yang bisa mengurangi rasa nyeri akibat dismenorea.¹³

Hasil validasi oleh ahli media menyatakan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* ini valid atau sangat layak digunakan dengan perolehan 84% yang menunjukkan kriteria sangat valid. Terdapat tiga aspek yang dijadikan penilaian yaitu konten, tampilan, dan karakteristik. Untuk aspek konten sudah layak tanpa revisi, untuk aspek tampilan dan karakteristik mendapatkan revisi mengenai saran perbaikan mengganti ukuran *font*, warna *background*, istilah asing ditulis miring, penggunaan tanda baca, dan sesuaikan gambar karakter/symbol perempuan yang kurang mewakili keberagaman budaya terutama bagi yang berhijab. Hal ini sejalan dengan pernyataan Warwey media bergambar bisa mengatasi pengguna/pembaca mengatasi kebosanan dan kejenuhan, pengguna bisa termotivasi dan tidak jenuh saat melihat/membaca media tersebut.¹⁴

Hasil uji coba kelayakan pengguna kepada remaja menyatakan bahwa media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* ini valid atau sangat layak digunakan dengan perolehan 92,5% yang menunjukkan kriteria sangat valid. Terdapat empat aspek yang dijadikan

penilaian yaitu kelayakan isi, penyajian, kebahasaan, dan tampilan konten. Untuk aspek kelayakan isi mendapatkan nilai 91%, penyajian mendapatkan nilai 95%, kebahasaan mendapatkan nilai 91%, dan tampilan konten mendapatkan nilai 93%. Berdasarkan hasil tanggapan uji coba pengguna tahap implementasi didapatkan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* yang dikembangkan sudah sangat layak digunakan dan menarik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Asyar dalam Agustina kriteria media pembelajaran yang baik dan perlu diperhatikan dalam proses pemilihan media salah satunya adalah media yang menarik.¹⁵

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* pada remaja putri dibutuhkan media yang menarik, bergambar, tidak banyak tulisan, dan mudah dibawa.

Kelayakan media setelah validasi oleh ahli media, ahli materi, dan pengguna yang mendapatkan hasil "Sangat layak" yang artinya media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* mengenai pencegahan dismenorea pada remaja putri sangat layak untuk digunakan. Respons pengguna menyatakan bahwa media *DismenoryBook (Dismenorea Diary Book)* menarik, bagus, dan menambah informasi kesehatan mengenai pencegahan dismenorea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan keluarga tercinta, seluruh direksi Poltekkes Kemenkes Bandung khususnya Jurusan Promosi Kesehatan, orang-orang yang sudah terlibat dalam penelitian ini, dan rekan-rekan

seperjuangan yang telah mendukung penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

1. Aryadini DA. Pengaruh Penggunaan Media Taminore Hunt Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Smp Negeri 5 Kota Bengkulu. Published online 2020.
2. Rahayu E. Hubungan Dukungan Keluarga Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Menstrual Hygiene Remaja. Published online 2019.
3. Haryono R. *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Gosyen Publishing; 2016.
4. Oktorika P, Indrawati, Sudiarti Pe. Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) Dengan Skala Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kampar. *J Ners*. 2020;4.
5. Rifiana AJ, Sugiarno Ni. Efektifitas Terapi Yoga Terhadap Dismenorea Pada Siswi Kelas X Sma Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Provinsi Jawa Barat Tahun 2018. *J Ilmu Dan Budaya*. 2018;41.
6. Noviyana K. Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid. Published online 2021.
7. Nur Adzani A. Gambaran Intensitas Dan Penanganan Keluhan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas Xi Jurusan Tata Boga Di Smk N 6 Yogyakarta Tahun 2020. Published online 2020.
8. Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya*. PT. Rineka Cipta; 2018.
9. Rizqa N, Desi, Suaebah. Pengaruh Edukasi Gizi Media Buku Diary Terhadap Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Sarapan Pada Anak Sekolah. *Pontianak Nutr J*. 2021;4. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
10. Sugiyono. *Metode Peneliitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta; 2019.
11. Arikunto S. *Pengembangan Instrumen Penelitian Dan Penilaian Program*. 1st Ed. Pustaka Pelajar; 2017.
12. Rustandi A, Asyiril, Hikma N. Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android di SMK Teknologi Informasi Samarinda. *J FASILKOM*. 2020;10.
13. Siahaan K. Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga. 2012;1.
14. Warwey N. Penggunaan Media Gambar Untuk Meningkatkan Motivai Belajar Siswa. *Rajawali Pers*. Published online 2018.
15. Agustina F. Pengembangan Media Pakapindo (Papan Kantong Pintar Doraemon) Pada Pembelajaran Tematik Tema 6 Subtema 3 Pembelajaran 5 Kelas Iii Sdn Punten 01 Batu. Published online 2017.