

PENGARUH MEDIA KALENDER TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN NYERI MENSTRUASI (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI

*The Influence of Calendar Media on Knowledge to Prevent Menstrual Pain
(Dysmenorrhea) in Young Women*

Dzatin Dzihna Karima^{1*}, Atin Karjatin¹

¹⁾ Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung,

*Email: dzatindzihnakarima@gmail.com dan atinkarjatin@yahoo.co.id

ABSTRACT

Menstruation is a female reproductive cycle. Menstruation is usually accompanied by dysmenorrhea which can interfere with adolescent activities and reduce the individual's quality of life. In Indonesia, the incidence of primary dysmenorrhea is 54.89%. Dysmenorrhea itself if not handled quickly and appropriately can have an impact on activities for women, especially for young women. Knowing the effect of calendar media on knowledge in the prevention of menstrual pain. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test without control with a sample of 57 respondents in a population of 855. The data analysis used was univariate analysis and bivariate analysis using the Paired T-test test to prove the research hypothesis. The average knowledge score of young women before being given calendar media was 73.68. And the average knowledge score of young women after being given calendar media is 95.61 with a P value of (0.000). There is a significant effect between calendar media and the knowledge of young women about preventing menstrual pain (dysmenorrhea).

Key words: *Calendar Media, Menstrual Pain Prevention Knowledge, Young Women*

ABSTRAK

Menstruasi merupakan *female reproductive cycle*. Saat menstruasi biasanya disertai dismenorea yang dapat mengganggu aktivitas remaja dan menurunkan kualitas hidup individu. Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89%. Dismenorea sendiri jika tidak ditangani secara cepat dan tepat dapat menimbulkan dampak bagi aktivitas pada perempuan khususnya bagi remaja putri. Mengetahui pengaruh media kalender mengenai pengetahuan dalam pencegahan nyeri menstruasi. Penelitian ini menggunakan desain *pre - experimental* dengan rancangan *one group Pre Test – Post Test without control* dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden pada populasi 855. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Paired T-test untuk membuktikan hipotesis penelitian. Rata - rata skor pengetahuan remaja putri sebelum diberikan media kalender sebesar 73,68. Dan rata - rata skor pengetahuan remaja putri sesudah diberikan media kalender sebesar 95,61 dengan Nilai P *value* sebesar (0,000). Ada pengaruh yang signifikan antara media kalender dengan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan nyeri menstruasi (dismenorea).

Kata kunci : Media Kalender, Pengetahuan Pencegahan Nyeri Menstruasi, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Remaja sebagai generasi penerus bangsa, diharapkan sehat, kesehatan yang diharapkan pada remaja adalah sehat menyeluruh, baik sehat secara fisik, mental, sosial, religi dan produktif.

Menurut Savitri (2015), di Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dismenorea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, sebesar 24,5% mengalami dismenorea ringan, 21,28% mengalami dismenorea sedang dan 9,36% mengalami dismenorea berat (Arnis 2012, dalam jurnal keperawatan Aisyiyah, 2015). Data dari PKPR dan Puskesmas menunjukkan bahwa gangguan menstruasi di Bandung menduduki peringkat tertinggi, yaitu sebesar 73% hasil data yang diperoleh dari puskesmas dan 82% hasil data yang diperoleh dari PKPR. (LPPM UPI, 2011).¹

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah nyeri menstruasi pada remaja putri adalah dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga, penuhi nutrisi, pembatasan, istirahat yang cukup, dan kelola stres.²

Pendidikan kesehatan mengenai pencegahan nyeri menstruasi merupakan suatu usaha atau aktivitas yang dapat mempengaruhi individu agar memiliki pengetahuan dan perilaku pencegahan nyeri menstruasi yang baik. Maka dengan pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan untuk terbentuknya tindakan dan atau perilaku pada masyarakat, karena sebagian besar pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengindraan terhadap sesuatu (Notoatmodjo, 2012).³

Pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media kalender merupakan upaya untuk memberikan informasi kepada masyarakat usia

produktif yaitu remaja agar mereka tahu, mau dan mampu dalam melakukan pencegahan nyeri menstruasi. Pemilihan media kalender dalam penyampaian informasi secara tidak langsung ini memiliki kelebihan diantaranya pesan yang akan disampaikan dapat dikemas dengan semenarik mungkin sehingga akan mudah diingat oleh remaja.⁴

Menurut Abidin (2015:272) Kalender merupakan salah satu media visual yang menyajikan sebuah cerita beserta yang bentuknya menyerupai kalender. Tidak seperti cerita pada umumnya yang lebih mengutamakan unsur fiktional, cerita dalam kalender ini dapat dikreasi dengan bertemakan berbagai bidang ilmu.⁵

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *pre - experimental* dengan rancangan *one group Pre Test – Post Test without control*.⁶

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 15 - 19 tahun di Kelurahan Sekejati Kota Bandung dengan total populasi yaitu sekitar 855 jiwa pada tahun 2021. Dengan sampel sebanyak 57 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menetapkan pertimbangan - pertimbangan atau kriteria - kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel.⁷

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei - Juni 2021 di Kelurahan Sekejati Kota Bandung dengan Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner berupa 15 pertanyaan tertutup dengan alternatif jawaban ABCD yang digunakan dalam *Pre Test* dan *Post Test*.

Kuesioner *Pre Test* dan *Post Test* yang digunakan berupa kuesioner identitas responden, serta kuesioner

pengetahuan berisi pertanyaan mengenai pencegahan nyeri menstruasi kepada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media kalender untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 16 - 19 Juni 2021 dengan pengisian kuisioner melalui *google form* yang disebar pada *Whatsapp Group*, kemudian diberikan media kalender sebagai intervensi penelitian.

Media kalender yang disebar telah melewati tahap pengembangan media dengan menggunakan model PPE yaitu *Planning, Production, dan Evaluation*.⁸

Analisis data dilakukan dengan uji normalitas data terlebih dahulu dengan menggunakan *Uji Kolmogorov - Smirnov* dan dan didapatkan hasil data berdistribusi normal.⁹ Kemudian dilakukan uji statistik menggunakan *Uji Paired T-test* dengan derajat kesalahan 5% untuk membuktikan hipotesis penelitian. Data tersebut merupakan hasil analisis univariat serta bivariat menggunakan SPSS 16.0.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik yang diterbitkan oleh komisi etik Poltekkes Kemenkes Badung pada 9 Juni 2021 dengan nomor etik 38/KEPK/EC/VI/2021

HASIL

Pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media kalender diukur dari skor *PreTest*. Hasil rata - rata pengetahuan responden sebelum diberikan media kalender adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Pengetahuan Remaja Putri Sebelum diberikan Media Kalender

Pengetahuan	N	Rata - rata (mean)	Std. Deviation
<i>Pre Test</i>	57	73,68	13,840

Berdasarkan tabel di atas, dapat dikatakan bahwa nilai rata - rata responden sebelum diberikan edukasi melalui media kalender tentang pencegahan nyeri menstruasi (*dismenorea*) adalah 73,68 dengan standar deviasi 13,840.

Pengetahuan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media kalender diukur dari skor *PreTest*. Hasil rata - rata pengetahuan responden sebelum diberikan media kalender adalah sebagai berikut :

Tabel 2
Pengetahuan Remaja Putri sesudah diberikan Media Kalender

Pengetahuan	N	Rata - rata (mean)	Std. Deviation
<i>PostTest</i>	57	95,61	6,273

Berdasarkan tabel di atas, dapat dikatakan bahwa nilai rata - rata responden setelah diberikan edukasi melalui media kalender Tentang Pencegahan nyeri menstruasi (*dismenorea*) adalah 95,61 standar deviasi 6,273.

Berdasarkan hasil nilai *signifikansi Kolmogorov-Smirnov Test* untuk variabel *Pre Test* dan *Post Test* dengan nilai *signifikasi Asymp. Sig (2-tailed)*

sebesar 0,2 dimana lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor tingkat pengetahuan *Pre Test – Post Test* pada remaja putri maka harus dilakukan uji analisis *Paired T-test* pada tingkat pengetahuan. Hasil uji *Paired T-test* adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Hasil Analisis *Pre Test* dan *Post Test* menggunakan Uji *Paired T-test* pada Responden Penelitian

Variabel	Mean	N	T	P
<i>Pre Test</i>	73,68	57	-14,769	,000
<i>Post Test</i>	95,61	57		

Δ mean = 21,930

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil uji statistik dari kedua sampel yang diteliti yaitu nilai *Pre Test* dan *Post Test*. Untuk nilai *Pre Test* diperoleh rata – rata (mean) sebesar 73,68. Sedangkan untuk nilai *Post Test* diperoleh nilai rata – rata sebesar 95,61 dengan t hitung adalah -14,769 serta nilai p *value* sebesar 0,000 dengan tingkat kemaknaan 95%.

Diketahui bahwa nilai p *value* adalah sebesar $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata – rata antara hasil *Pre Test* dengan hasil *Post Test* 72 yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara media kalender dengan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan nyeri menstruasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 57 responden, didapatkan bahwa nilai rata – rata responden sebelum diberikan edukasi media kalender adalah sebesar 73,68. Dan rata - rata skor pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media kalender meningkat menjadi 95,61.

Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis *Paired T - Test* didapatkan nilai t hitung sebesar -14,769 dan nilai p *value* adalah sebesar $0,00 < (p \text{ value } 0,05)$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara media kalender dengan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan nyeri menstruasi.

Erfandi (2009) mengatakan kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat

seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Informasi yang diperoleh dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.¹⁰

Berdasarkan penelitian Endah (2017) didapatkan hasil Penerapan media Kataba (Kalender Cerita Bahasa Arab) terhadap Keterampilan Membaca dan Menulis Siswa Kelas VIII MTs Mathalibul Huda Mlonggo Jepara dalam pembelajaran keterampilan membaca dan menulis bahasa Arab berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan membaca dan menulis bahasa Arab siswa. Besar peningkatan nilai rata - rata keterampilan membaca dari nilai rata - rata *Pre Test* 58,78 dan *Post Test* 78,56.⁵

Notoatmodjo (2010) mengatakan bahwa pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain tingkat pendidikan, umur, pengalaman, sosial budaya dan informasi. Adapun selain itu, semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman dan pengetahuan yang di peroleh oleh seseorang, sehingga bisa meningkatkan kematangan mental dan intelektual. Usia seseorang yang lebih dewasa mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik jika di dibandingkan dengan usia yang lebih muda.³

Pada penelitian ini didapat pendidikan responden adalah dari tingkat SMP, SMA dan Mahasiswa. Dalam penelitian ini juga didapatkan status menstruasi responden dimana menyatakan bahwa seluruh reponden sudah mengalami mentruasi dengan rata – rata usia 12 tahun dengan jumlah total sebanyak 18 responden (31%) dimana sebanyak 29 responden (50%) mengaku sering mengalami nyeri menstruasi.

Notoatmodjo (2001) yang mengatakan bahwa Semakin tinggi

tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak informasi yang di dapat sehingga semakin tinggi pengetahuannya.¹¹

Notoadmodjo mengatakan bahwa pengalaman merupakan guru yang terbaik (*Experience Is The Best Teacher*), pepatah tersebut bisa diartikan bahwa pengalaman responden yang sudah mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri dapat dijadikan sebagai sumber pengalaman.¹¹

Media promosi kesehatan juga mampu memberikan informasi atau pesan - pesan kesehatan sesuai dengan tingkat penerimaan sasaran sehingga sasaran mau dan mampu untuk mengubah perilaku sesuai dengan pesan yang disampaikan.

Untuk menarik minat baca tentunya media pembelajaran yang ada harus bisa menarik minat dan tidak terkesan membosankan. Redaktur atau pengelola media massa dalam menyusun, menyajikan, memuat, dan menayangkan media atau pernyataan yang benar, aktual, penting dan atau menarik dengan tujuan agar mudah dipahami isinya dan cepat ditangkap maknanya. Bahasa yang digunakan dalam penulisan media haruslah memenuhi beberapa unsur sehingga mudah dipahami dan mampu menarik minat pembaca.¹²

Pada penelitian ini dapat disimpulkan adalah media edukasi mengenai pencegahan nyeri menstruasi telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri, karena dalam penelitian ini terdapat proses pembelajaran yang mampu meningkatkan pengetahuan seseorang menjadi baik dengan tingkat kenaikan sebesar 21,93%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

melakukan promosi kesehatan melalui pemberian media edukasi berupa kalender dapat membantu sasaran dalam meningkatkan pengetahuannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa media kalender dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan nyeri menstruasi.

Penelitian ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan melalui media kalender terhadap pengetahuan pencegahan nyeri menstruasi pada remaja putri dengan sebesar 21,93% dari rata – rata skor pengetahuan 73,68 sebelum diberikan media kalender menjadi 95,61 setelah diberikan media kalender

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Allah SWT, kedua orang tua beserta keluarga tercinta, kepada dosen pembimbing, staf, dan rekan - rekan Jurusan D-IV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung yang telah memberikan dukungan, motivasi dan bimbingan dalam menyelesaikan jurnal ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Sanjiwani, I. A. (2017). *Jurnal. Dismenore Primer Dan Penatalaksanaan*, 39.
2. Sinaga, E; dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
3. Notoatmodjo, . (2018). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

4. Cera. (2013). Skripsi. *Keuntungan Menggunakan Media Kalender Cerita*, 35.
5. Rahmawati, Endah. (2017). Skripsi. *Efektivitas media Kataba (Kalender Cerita Bahasa Arab) terhadap Keterampilan Membaca dan Menulis Siswa Kelas VIII MTs Mathalibul Huda Mlonggo. Jepara*, 67.
6. Notoatmodjo, . (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Aryani, H. (2010). *Buku Metode Riset Kualitatif, Populasi dan Sampel*. Prenada Media.
8. Jatmika, S. E., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: K-Media.
9. Nuryadi, & dkk. (2017). *Dasar - Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA.
10. Utari, A. D. (2015). Skripsi. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore di Smp Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta*, 174.
11. Notoatmodjo, . (2003). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Sumadiria, A. H. (2006). *BAHASA JURNALISTIK (panduan praktis penulis dan jurnalis)*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.