

ekstrakurikuler, bergabung dalam kelompok, mengikuti pelatihan dan masih banyak lagi. Dimana hakikat edukasi nonformal jika ditekuni dan digarap dengan sungguh-sungguh sangat memungkinkan untuk melahirkan keterampilan-keterampilan mendasar.

c. Edukasi Informal

Sebaliknya, ketika kita berbicara tentang "edukasi informal", kita mengacu pada segala jenis sekolah yang berlangsung di luar ruang kelas tradisional. edukasi informal adalah pendidikan yang disampaikan oleh keluarga atau orang tua kepada anaknya. Pengaturan pembelajaran formal dan informal diperhitungkan di sini.

3. Manfaat Edukasi

Secara keseluruhan, ada beberapa keuntungan dari edukasi. Beberapa manfaat ini termasuk mengajar, konseling, dan mencerahkan. (Budiarti, 2018)

a. Memberi Perspektif Baru

Manfaat yang bisa didapatkan adalah edukasi memberikan perspektif baru kepada individu maupun kelompok. Agar dapat memiliki rentang opini dan penilaian yang lebih luas untuk diambil. memiliki perspektif yang luas membuat Anda bisa berpikir lebih bebas dan tenang. Dengan cara ini, mereka tidak akan terlalu tegang dan lebih mampu menangani stres saat menghadapinya.

b. Memperbaiki karakter

Jika kita mengikuti alur konsep pendidikan, kita melihat bahwa pendidikan juga penting dalam mengembangkan kepribadian dan karakter seseorang. Karakter seseorang dapat dibentuk dengan berada di antara orang-orang terpelajar dan duniawi.

c. Berpikir dan bertindak positif

Ketika kita memiliki pemahaman yang kuat tentang makna pendidikan, kita lebih cenderung melihat banyak aspek kehidupan secara konstruktif. Sikap dan perilaku seseorang akan mencerminkan pemikirannya. Dengan cara ini, jelas bahwa kebijaksanaan berperan dalam memiliki pandangan optimis. Oleh karena itu, individu tersebut dapat dengan cepat melakukan pengendalian diri ketika ditempatkan

pada posisi tersebut, meskipun tidak semua orang memiliki pengendalian diri tersebut.

d. Pengendalian diri

Orang yang dapat melampirkan makna emosional pada konsep intelektual adalah orang yang introspektif. Mereka secara mental akan menggunakan simpanan informasi, pendidikan, dan pengalaman mereka yang sangat besar dari seluruh dunia. Dengan menggunakan data yang dikumpulkan, individu dapat belajar mengelola impuls mereka. Karena mereka tidak diajari prinsip-prinsip ini, mereka sering melanggarnya.

e. Memiliki bakat dan kemampuan

Kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dan kompetensi yang handal. Namun pendidikan formal kini hanyalah batu loncatan menuju tahta, pekerjaan bergaji tinggi, dan status sosial yang tinggi. Pada kenyataannya, nilai pasar pendidikan nonformal berbeda-beda. Ketika semua orang di luar sana mencari pekerjaan, setidaknya Anda memiliki kemampuan untuk membuat peluang baru bagi diri Anda sendiri. Itulah satu-satunya cara agar kita tetap hidup dan memiliki masa depan yang setara dengan mereka. Bahkan ketika kita baru saja melamar pekerjaan, perusahaan sedang mencari perpaduan antara IQ dan pengalaman. Oleh karena itu, kita akan tersingkir karena kita tidak dapat bersaing dengan individu lain di dunia jika kita gagal mewujudkan potensi kita sepenuhnya.

f. Berada di jalan yang benar

Kemampuan untuk mengenali yang benar dari yang salah merupakan keuntungan yang signifikan dalam memahami makna edukasi. Banyak orang yang membuat kesalahan dengan mengikuti jalan yang salah karena mereka tidak mengetahui jalan yang benar.

4. Metode Edukasi

Metode sebagai pendekatan yang rutin digunakan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Istilah metode berasal dari bahasa Yunani *methe*, yang berarti "melalui," dan *hodos*, yang berarti "jalan", oleh karena itu dapat juga dianggap sebagai "rute" atau "cara melalui mana" suatu tugas diselesaikan. Dalam edukasi terdapat beberapa metode yang dapat dilakukan. Berikut merupakan beberapa metode menurut Notoadmojo (2012), antara lain :

a. Metode berdasarkan pada pendekatan perorangan

Metode berdasarkan pendekatan perorangan ini bersifat individual yang berfungsi untuk membina tingkah laku baru supaya individu tersebut tertarik pada suatu inovasi yang baru. Metode pendekatan yang dapat digunakan dapat seperti bimbingan dan penyuluhan dan wawancara.

b. Metode berdasarkan pendekatan kelompok

1. Kelompok besar

Agar bisa dikatakan kelompok besar berarti harus lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok besar adalah ceramah dan seminar. Ceramah merupakan metode yang cocok untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Sedangkan, seminar merupakan metode yang cocok digunakan kepada kelompok dengan Pendidikan menengah keatas.

2. Kelompok kecil

Berbanding terbalik dengan kelompok besar, kelompok kecil biasanya memiliki peserta kurang dari 15 orang. Metode yang cocok digunakan pada kelompok kecil yaitu diskusi kelompok dengan menggunakan metode curah pendapat (brain storming), bola salju (snow balling), kelompok kelompok kecil (buzz group), memainkan peran (role play), serta permainan simulasi.

c. Metode berdasarkan pendekatan publik

Metode pendekatan kepada publik cocok ditujukan kepada masyarakat luas, sehingga nantinya tujuan dari metode ini bersifat umum, umum yang dimaksud yaitu tanpa membedakan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, dan tingkat pengetahuan, sehingga pesan yang akan disampaikan perlu dibuat sedemikian rupa agar dapat diterima.

Terdapat beberapa metode yang cocok digunakan untuk metode pendekatan publik, yaitu ceramah umum, pidato, simulasi, tulisan ataupun majalah, dan billboard.

5. Media Edukasi

Media edukasi kesehatan adalah media cetak, elektronik, atau luar ruangan, yang digunakan untuk menyebarkan informasi atau pesan terkait

kesehatan dari sumber kepada khalayak yang dituju. berbagai bentuk media yang berhubungan dengan kesehatan antara lain:

1. Media cetak

Rubrik, booklet, *Leaflet* merupakan contoh media cetak yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi kesehatan. *Leaflet* merupakan bentuk media komunikasi yang termasuk salah satu publikasi singkat berupa selebaran. *Leaflet* berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi dan jasa yang bertujuan untuk informasi umum. *Leaflet* juga merupakan suatu informasi yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang . *Leaflet* juga dapat menjadi sebuah media pembelajaran didalam dunia pendidikan.

Penggunaan *leaflet* sebagai media pembelajaran diharapkan dapat membantu siswa dalam memahami materi pelajaran. *Leaflet* disusun dari berbagai sumber belajar, dengan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti siswa, serta ditambahkan ilustrasi yang mendukung materi pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran siswa dapat tertarik untuk membacanya. Siswa diharapkan akan termotivasi untuk belajar dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

Kelebihan *Leaflet* menurut Notoatmojo yaitu tahan lama, menjangkau banyak orang, dalam segi biaya terbilang rendah, mudah dibawa kemana- mana, menampilkan estetika keindahan, mempermudah pemahaman dengan bahasa yang singkat, dan juga dapat meningkatkan minat.

2. Media Elektronik

Media elektronik, terkadang dikenal sebagai "media bergerak", termasuk radio, televisi, film, *CD*, dan *VCD*.

3. Media Luar Ruangan

Dalam konteks komunikasi massa, yang dimaksud dengan “media luar ruang” adalah media cetak seperti baliho dan spanduk yang disebar di ruang publik.

(Adriani, dkk. 2022).

B. PENGETAHUAN

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu. Mendengar dan melihat adalah cara utama manusia mempelajari informasi baru. Setelah seseorang mendapatkan kepastian tentang suatu barang melalui penginderaan, mereka mendapatkan pengetahuan tentangnya. Tidak ada yang bisa memecahkan masalah atau membuat penilaian tanpa terlebih dahulu memperoleh informasi yang relevan.

2. Jenis-Jenis Pengetahuan

a. Kemampuan untuk mengetahui sesuatu dengan pasti (*Factual knowledge*)

Potongan-potongan informasi yang terpisah atau unsur dasar yang terdapat dalam suatu ilmu disiplin tertentu. Pengetahuan faktual merupakan pengetahuan yang diperoleh dari sebuah fakta yang dilihat atau dipelajari dari kejadian, orang, waktu dan informasi yang spesifik

b. Pengetahuan Koseptual

Pengetahuan tentang bagaimana bagian-bagian dari keseluruhan berhubungan satu sama lain dan bagaimana mereka bekerja sama disebut "pengetahuan konseptual". Skema, model, ide, dan teori, baik diam-diam maupun terbuka, semuanya merupakan bagian dari pengetahuan konseptual seseorang. Pengetahuan klasifikasi dan kategori, pemahaman prinsip dan generalisasi, serta pemahaman teori, model, dan struktur adalah tiga jenis utama pengetahuan konseptual.

c. Pengetahuan dalam Prosedur

Memperoleh keterampilan atau keakraban dalam melakukan tugas. Umumnya, Setiap prosedur memiliki daftar tindakan atau langkah yang harus diambil untuk menyelesaikan tugas yang ada.

d. Pengetahuan Metakognitif

Pengetahuan metakognitif merupakan bagian bagaimana orang lain berpikir secara umum. Telah ditunjukkan melalui studi tentang metakognisi bahwa selain dengan meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman mereka tentang bagaimana pikiran bekerja, siswa dapat meningkatkan pembelajaran mereka. (Irwan,2017)

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Yuliana (2017), faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut menerima informasi.

b. Media massa/informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan itu baik atau tidak.

d. Lingkungan

Lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

e. Pengalaman

Pengetahuan merupakan cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain.

f. Usia

Usia mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang.

Sedangkan menurut Fadhil dalam Nurhasim (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

- 1) Faktor internal yang meliputi usia, pengalaman, intelegensia, jenis kelamin.
- 2) Faktor eksternal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, informasi.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia, pengalaman, intelegensia, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, pekerjaan, sosial, ekonomi dan budaya, lingkungan, dan media massa.

4. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoadmojo ada 6 tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu adalah proses tingkat kognitif terendah. Untuk pengkondisian agar mengingat dapat menjadi bagian pembelajaran yang bermakna, maka tugas mengingat harus selalu dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih luas dan bukan sebagai sesuatu yang lepas dan terisolasi. Kategori itu mencakup dua macam proses kognitif: mengenali (*recognizing*) dan mengingat (*recalling*).

b. Memahami (*Comprehention*)

Berarti mengumpulkan potongan-potongan informasi dan membuat keseluruhan yang koheren, yang artinya "memahami". Sehingga seseorang menafsirkan, mengelaborasi, mengkategorikan, meringkas, menyimpulkan, membandingkan, dan menjelaskan menjadi kategori pemahaman (menjelaskan).

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah proses yang ditetapkan untuk menyelesaikan tugas atau memecahkan masalah. Akibatnya, kemampuan untuk menerapkan secara intrinsik terkait dengan kemampuan untuk melakukan suatu pemecahan masalah. Kedua proses kognitif dari pelaksanaan dan penerapan.

d. Analisis (*Analysis*)

Suatu kemampuan menentukan struktur kunci dan hubungan antara masalah atau bagian konstituen objek dengan mendekonstruksinya. Menganalisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, mengelompokkan, memisahkan, membedakan, dan yang lainnya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Menggunakan kriteria dan tolok ukur yang ditetapkan, mencapai kesimpulan. Dalam kategori ini, menemukan proses kognitif dapat memeriksa, dapat mengkritisi, dapat meringkaskan dan dapat menyelesaikan sesuai dengan teori yang diberikan.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Sesuatu kemampuan untuk melakukan suatu penilaian terhadap objek dikenal sebagai evaluasi.

5. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan angket (kuesioner) atau wawancara yang menanyakan isi materi yang akan diukur dari responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui dapat disesuaikan dengan suatu Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan dan dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar sedangkan nilai 0 untuk jawaban salah.

Pengetahuan dengan skala ordinal dapat dilakukan dengan mengonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal menggunakan Bloom's cut off point.

- a. Baik : skor 80%-100%
- b. Cukup : skor 60%-79%
- c. Kurang : skor <60%

C. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescent* merupakan masa transisi dari usia anak-anak sampai pada usia dewasa. Di masa ini remaja mengalami perubahan yang terjadi secara fisik, hormonal psikologis dan juga sosial. Masa transisi ini terjadi sangat cepat dan cenderung tidak kita sadari. Perubahan secara fisik yang paling signifikan ialah berkembangnya tanda tanda seks, dan berubahnya dalam perilaku maupun hubungan sosial dan lingkungannya. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan kelainan dan juga penyakit tertentu jika tidak dikontrol.

Pematangan seksual terjadi secara bertahap yang pada akhirnya mengarah pada anak-anak yang siap untuk masa suburnya, spermatogenesis

pada pria dewasa dan ovulasi pada anak perempuan. Selain itu, anak mengalami perubahan psikososial dalam perilaku, hubungan lingkungan, dan minat terhadap lawan jenis. Perubahan tersebut juga dapat memperumit hubungan antara orang tua dan anak muda jika orang tua tidak memahami proses yang sedang berlangsung. Perubahan perkembangan remaja ini dapat diatasi jika kita menelaah proses perkembangan dari anak hingga dewasa. Remaja mengalami perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial yang terjadi silih berganti.

2. Perkembangan remaja dan ciri-cirinya

Pertumbuhan pada masa remaja (*adolescent*) dibagi menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal, tengah dan akhir.

a. Masa remaja awal (*early adolescent*)

adalah remaja yang berusia 10-15 tahun. Pada tahap ini mulai muncul ciri-ciri seks sekunder dan merupakan puncak pertumbuhan fisik yang cepat. Adapun ciri-ciri seks sekunder yang dialami remaja perempuan ditandai dengan pertambahan tinggi badan, tumbuh rambut di sekitar alat kemaluan dan ketiak, kulit menjadi lebih halus, suara menjadi lebih halus dan tinggi/melengking, payudara dan pinggul mulai membesar, paha membulat dan mengalami menstulasi. Sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan tumbuh rambut di sekitar kemaluan, kaki, tangan, dada, wajah dan ketiak, suara menjadi lebih berat (bariton), badan lebih berotot terutama paha dan dada, pertambahan berat dan tinggi buah zakar menjadi lebih besar dan bila terangsang dapat mengeluarkan sperma serta mengalami mimpi basah. Tahap perkembangan remaja awal yaitu :

1. Pemikiran konkret sehingga kurang memahami bahwa tindakan yang dilakukan saat ini akan berdampak di masa depan,
2. Sangat memperdulikan pandangan sekitar tentang citra diri mereka,
3. Memiliki suasana hati yang berubah-ubah dan bergulat dengan aturan tentang kebebasan maupun ketergantungan dalam keluarga sehingga cenderung berdebat dan tidak patuh pada keluarga.
4. Bagi mereka, kelompok teman sebaya sangat penting sehingga mereka tertarik membentuk kelompok dengan teman sesama jenis dan mulai tertarik dengan lawan jenis.

5. Mereka juga mulai mengeksplorasi dan mengevaluasi diri secara seksual

b. Remaja pertengahan (*middle adolescent*)

adalah remaja yang berusia 14-16 tahun dengan ciri-ciri seks sekunder semakin maju berkembang namun pertumbuhan fisik mulai menurun karena telah mencapai 95 % pertumbuhan remaja. Pertumbuhan *otak (prefrontal cortex)* mulai berlangsung sehingga berpengaruh pada kemampuan bersosialisasi dan pemecahan masalah. Tahap perkembangan remaja pertengahan yaitu :

1. Remaja mulai dapat berpikir kritis sehingga mulai dapat memahami konsekuensi dari setiap perbuatannya walau kadang masih menggunakan pemikiran konkret saat dalam kondisi stress.
2. Mereka merasa pemikirannya paling benar,
3. Membentuk citra diri mereka sendiri
4. Banyak berimajinasi,
5. merasa diri paling mampu
6. mulai mencoba-coba seks, obat-obatan dan hal-hal yang beresiko lainnya.
7. Mulai berani berdebat dengan orang yang berwenang seperti guru dll.
8. Ikatan kelompok teman sebaya yang kuat karena menganggap kelompok teman sebaya lebih penting dan menentukan tingkah laku mereka.
9. Mereka mulai menjalin hubungan yang lebih

c. Remaja lanjut (*late adolescent*)

Adalah remaja berusia 17-19 tahun dengan pertumbuhan fisik mulai matang. Tahap perkembangan remaja lanjut yaitu :

1. Mereka lebih banyak berpikir secara kritis,
2. mulai punya rencana untuk masa depan dan lebih memahami konsekuensi dari setiap perbuatannya.
3. Mereka mulai memiliki rencana jangka panjang, umumnya mulai nyaman dengan citra dirinya sendiri dan dapat membedakan mana yang benar dan yang salah secara moral maupun etika.

4. Pola hubungan mulai berpindah dari hubungan anak ke orang tua menjadi hubungan yang hampir antar orang dewasa.
5. Pengaruh kelompok teman sebaya dalam pengambilan keputusan mulai berkurang, lebih banyak dipengaruhi oleh teman yang dekat atau karib.
(Octavia, SA. 2020)

3. Tugas-Tugas Perkembangan dalam masa remaja

Menurut Hurlock 2003 didalam Suryana, E, dkk (2022) tugas-tugas perkembangan remaja mengacu pada pekerjaan yang muncul pada atau sekitar waktu tertentu dalam kehidupan seseorang. Jika berjalan dengan baik, Anda akan memasuki keadaan pikiran yang positif dan dapat melanjutkan ke proyek lain. Namun, jika gagal, Anda akan merasa sengsara dan kesulitan menyelesaikan tugas-tugas lainnya. Tugas penting pertumbuhan remaja tersebut antara lain:

- a. mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mempunya pengetahuan tentang seksualitas di masa dewasa.
- c. Mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang dari berbagai jenis kelamin
- d. Belajar mengelola emosi sendiri secara mandiri.
- e. Mencapai kemandirian secara finansial.
- f. Menghasilkan gagasan dan rasa spiritualitas yang sangat penting untuk berfungsi sebagai anggota masyarakat yang berkontribusi.
- g. Mengenali dan menerima nilai-nilai orang tua dan orang dewasa lainnya.
- h. menampilkan kedewasaan dan tanggung jawab sosial yang diharapkan dari orang dewasa
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki pernikahan
- j. Kenali dan bersiaplah untuk menangani banyak kewajiban kehidupan keluarga

D. DISMENORE

1. Pengertian *Dismenore*

Dismenore dikenal sebagai salah gangguan yang dirasakan pada saat menstruasi yang berupa kram atau nyeri menstruasi. dan *dismenore* juga dikenal dengan istilah “*painful period*” atau menstruasi yang terasa menyakitkan (*American College of Obstetritians and Gynecologists*, 2015).

Dismenore terjadi pada bagian bawah perut, namun dapat menyebar sampai ke bagian bawah punggung, panggul, pinggang, paha atas, dan juga betis. *dismenore* juga dapat disertai dengan kram perut yang sangat parah. Kram perut berasal dari kontraksi pada otot rahim pada saat mengeluarkan darah menstruasi. Proses menengangnya otot-otot pada dinding rahim dapat menimbulkan nyeri perut atau kram. Kontraksi terjadi akibat kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi. Proses tersebut sebenarnya merupakan hal yang normal pada proses menstruasi, dan biasanya dirasakan pada saat awal menstruasi dan pada saat menstruasi berlangsung hingga 32-48 jam.

Dismenore merupakan nyeri yang dialami seorang wanita saat sedang menstruasi, akibat dari kontraksi rahim yang disebabkan oleh hormon prostaglandin. *Dismenore* pada remaja putri dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja putri karena gangguan yang ditimbulkannya berdampak terhadap akademik dan aktivitas sehari-hari mereka (Manafe, dkk, 2021.)

Menurut definisi yang diberikan di atas, *dismenore* adalah nyeri yang terjadi saat menstruasi dan biasanya disertai kram dan terlokalisasi di perut bagian bawah. Ini dibedakan dengan nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi dalam satu hingga beberapa hari selama menstruasi.

2. Klasifikasi *dismenore*

Secara klinis, disemenorea dapat dibagi menjadi dua bagian seperti berikut ini:

a. *Dismenore* Primer

Dismenore primer adalah nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Nyeri timbul pada 2-3 tahun setelah menarche dan maksimal 15-25 tahun. Biasanya gejala *dismenore* primer mulai hari pertama haid, ditandai dengan rasa nyeri disertai mual, muntah, dan diare. Nyeri haid primer dapat menyerang remaja putri. Karena diyakini bahwa wanita yang tidak pernah melahirkan memiliki rahim yang sangat kecil sehingga menimbulkan nyeri. *dismenore* primer hampir selalu hilang begitu seorang wanita melahirkan anak pertamanya.

b. *Dismenore* Sekunder

Dismenore sekunder adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh adanya

kelainan ginekologi seperti endometriosis, infeksi, kelainan rahim dan penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim. *Dismenore* sekunder seringkali ditemukan pada wanita usia 30-45 tahun. tambahan seperti perdarahan berlebihan, dispareunia, dan keputihan.

(Laila, 2019)

3. Derajat *dismenore*

Derajat *dismenore* dibagi menjadi 3 tingkat:

a. *Dismenore* ringan

Dismenore ringan terjadi ketika seseorang pertama kali merasakan nyeri, tetapi masih dapat ditoleransi karena berada di bawah ambang rangsangan. berlangsung beberapa saat dan masih boleh bekerja sehari-hari. *dismenore* ringan terdapat pada skala nyeri 0 sampai 10 dengan skor nyeri 1-3.

b. *Dismenore* sedang

Ketika seorang wanita mengalami *dismenore* sedang, dia membutuhkan obat penghilang rasa sakit tetapi masih dapat bekerja, dia terus mengerang dan menekan area yang sakit. Ketika rasa tidak nyaman akibat *dismenore* pada skala dari 0 sampai 10, skor nyeri 4-6.

c. *Dismenore* berat

Ketika seorang wanita mengalami *dismenore* parah, mungkin merasa terbakar, sakit kepala, migrain, diare, tekanan, dan perut tidak nyaman, dan tidak dapat melakukan tugas rutinnnya selama beberapa hari. Pada skala dari 0 sampai 10, skor 7 atau lebih mengindikasikan *dismenore* berat.

4. Gejala *Dismenore*

Nyeri di perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan kaki, merupakan gejala umum dari *dismenore*. Rasa sakit bisa datang dan pergi dalam bentuk kram atau tetap konstan sebagai nyeri tumpul. Biasanya, kram dimulai sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam 24 jam, dan mereda setelah dua hari. Gejala umum *dismenore* ditandai dengan munculnya sakit kepala, diare, Tidak jarang muntah dan sering buang air kecil.

Gejala *dismenore* dibagi menjadi 2 yang tergantung pada penyebab nyeri yang mendasarinya:

a. *Dismenore primer*

1. terjadi 2-3 tahun setelah haid pertama
2. nyeri pada hari-hari menjelang atau selama beberapa hari pertama menstruasi.
3. Timbulnya rasa sakit yang menusuk. Nyeri biasanya terasa di perut bagian bawah, meski bisa menjalar ke area lain (pinggang, paha bagian depan, dan sebagainya)
4. Nyeri dirasakan oleh wanita berusia maksimal 15-25 tahun.

b. *Dismenore sekunder*

1. biasanya menyerang wanita berusia 30-45 tahun.
2. umumnya timbul setelah dua tahun siklus haid teratur
3. Seringkali rasa sakit tumpul yang tidak pernah hilang.
4. Nyeri haid dimulai pada awal haid dan memburuk karena lebih banyak darah yang hilang.
5. terkait dengan kelainan pelvik

5. Penyebab *Dismenore*

Kontraksi otot rahim adalah sumber nyeri. Jaringan otot rahim juga mampu berkontraksi dan berelaksasi seperti jaringan otot lainnya. Kontraksi menyebabkan kram menstruasi lebih buruk dari biasanya. Kontraksi yang terjadi disebabkan oleh zat kimia yang disebut prostaglandin.

Lapisan rahim bertanggung jawab untuk memproduksi prostaglandin. Tingkat prostaglandin naik tepat sebelum periode menstruasi wanita dimulai dan turun setelah menstruasi selesai. Ini menjadi penyebab wanita merasa nyeri selama menstruasi.

Banyak hal yang dapat menyebabkan *dismenore* primer dan sekunder, di antaranya:

a. *Dismenore primer*

1. Usia Menarche kurang dari 12 tahun
2. Menstruasi dalam waktu yang lama
3. Merokok
4. Belum pernah melahirkan

5. Obesitas

b. *Dismenore sekunder:*

1. Pemasangan alat kontrasepsi dalam rahim (IUD)
2. Peradangan mukosa rahim, yang jarang terjadi dan hanya setelah lahir atau keguguran. Penyakit kelamin, yang sering diabaikan meskipun berpotensi menyebabkan peradangan, adalah penyebab lain dari kondisi ini.
3. Endometriosis, di mana jaringan dari lapisan rahim tumbuh di tempat selain rahim
4. Tumor dan fibroid.
5. Infeksi Organ Panggul

6. Penanganan *Dismenore*

ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk mengurangi atau menghilangkannya *Dismenore* :

a. Pengobatan Obat / Farmakologi

Jika ditinjau dari farmakologi *dismenore*, Purwaningsih (2010) menyarankan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pemberian obat analgesik

Analgesik seperti aspirin, fena cetin, dan kafein mungkin diperlukan untuk nyeri *dismenore* yang parah. Novalgin, Postan, dan Aminophen adalah obat jalanan yang umum tersedia.

2. Pengobatan dengan Hormon

Perawatan hormon dimaksudkan untuk mencegah ovulasi. Ini adalah tindakan jangka pendek yang digunakan untuk menunjukkan bahwa *dismenore* primer adalah penyebab masalah, atau bahwa pasien dapat melanjutkan aktivitas normal sehari-hari selama menstruasi. Kedua bentuk tablet kontrasepsi kombinasi dapat melakukan hal ini.

3. Pengobatan NSAID (*Non Steroidal Anti Inflammatory*)

Methacin, ibuprofen, dan naproxen semuanya efektif melawan *dismenore* primer, dan bersama-sama dapat meringankan gejala pada sekitar 70% pasien. Obat diminum 1-3 hari sebelum hari pertama haid.

4. Dilatasi kanalis servikalis

Hormon prostaglandin yang ditemukan dalam darah menstruasi mungkin lebih mudah dilepaskan dengan cara ini. Neurektomi presakral melibatkan pemotongan saraf sensorik yang menghubungkan rahim ke sumsum tulang belakang, dan neurektomi ovarium melibatkan pemotongan saraf sensorik yang menghubungkan ovarium ke ligamen infundibulum. Situasi Ketika semuanya gagal, inilah yang kami lakukan.

b. Penanganan Non Farmakologis

Penanganan *dismenore*, menurut Potter & Perry (2005). Anda dapat melakukannya tanpa menggunakan obat-obatan dengan menggunakan strategi berikut:

1. Pengalihan perhatian atau *Self-hypnosis*

Salah satu cara mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri adalah dengan mendengarkan musik, yang telah terbukti memiliki berbagai efek fisiologis, termasuk pengurangan nyeri, ketegangan, dan kecemasan.

2. Aktivitas Fisik seperti Olahraga Dapat Membantu Anda

Latihan *dismenore* adalah jenis olahraga yang telah terbukti membantu wanita dengan kondisi tersebut. Yoga atau senam untuk *dismenore*. Hormon penginduksi endorfin dapat dilepaskan sebagai respons terhadap aktivitas fisik semacam ini. Tubuh menciptakan endorfin neuropeptida ketika merasa baik dan siap untuk bersantai. Peningkatan Sudah diketahui bahwa endorfin memainkan peran kunci dalam mengurangi rasa sakit.

3. Melakukan pijatan

Pemijatan dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dirasa. Pijatan yang dilakukan secara ringan dan melingkar dengan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid. Aktivitas sehari-hari biasanya membuat otot-otot menegang dan rasa lelah yang mengganggu, sehingga pikiran semakin stress dan nyeri haid akan semakin parah. Masalah tersebut dapat diatasi dengan melakukan pijatan agar waktu istirahat lebih berkualitas.

4. Nasihat dan Saran

Pasien perlu diyakinkan bahwa *dismenore* adalah penyakit menstruasi yang tidak berbahaya. Kehidupan, pekerjaan, hiburan, dan lingkungan sekitar pasien semuanya perlu dijelaskan dan didiskusikan. Nasihat tentang nutrisi yang tepat, relaksasi, dan olahraga, serta informasi kesalahan potensial terkait menstruasi, harus dibagikan.

5. Minum Jamu Kunyit atau Jahe

Jamu kunyit dan Jahe bermanfaat untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul pada menstruasi seperti mengatasi rasa nyeri, perasaan letih, bau badan tak sedap saat haid, keputihan, *mood swings* yang berlebihan.

6. Mengonsumsi susu kedelai

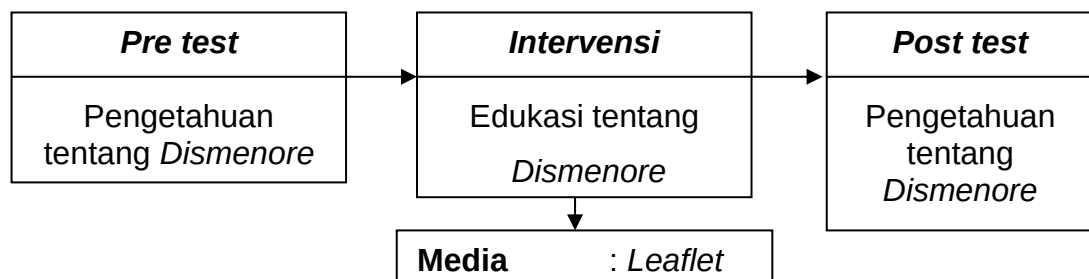
Dismenore dapat diatasi dengan konsumsi makanan yang tinggi kalsium salah satunya adalah susu kedelai. Kalsium berperan dalam interaksi protein di dalam otot, yaitu aktin dan miosin ketika otot uterus berkontraksi.

7. Melakukan Yoga

Cara yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid tidak hanya menggunakan obat-obata saja tetapi dapat menggunakan metode seperti yoga atau meditasi dimana yoga dapat mengontrol system syaraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri

E. KERANGKA KONSEP

Adapun kerangka konsep penelitian yang berjudul Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Menggunakan Media *Leaflet* di SMA Negeri 1 Sidikalang untuk mengidentifikasi kemandirian edukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa, adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

F. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional ini merupakan pengetahuan ilmiah yang akan membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama karena menjelaskan cara mengidentifikasi dan mengukurnya. Definisi operasional membantu pembaca hasil studi memahami pentingnya penelitian

1. Variabel Independen (X): Edukasi

Siswa di SMA Negeri 1 Sidikalang akan diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka tentang *dismenore* sebagai bagian dari intervensi yang dirancang untuk memperluas upaya yang ada untuk mengedukasi siswa tentang kondisi tersebut. Setelah edukasi selesai, penilaian pengetahuan lainnya, yang disebut Post-test, diberikan untuk mengukur pengetahuan siswa.

2. Variabel dependen (Y): Pengetahuan tentang *Dismenore*

Kemampuan menjawab pertanyaan tentang *dismenore* bergantung pada pengetahuan siswa tentang *dismenore* tersebut, antara lain : pengertian, klasifikasi, derajat, gejala, penyebab dan penanganan.

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

NO	VARIABEL	DEFENISI OPERASIONAL	CARA UKUR/ ALAT UKUR	HASIL UKUR	SKALA PENGUKURAN
1	Variabel Independen Edukasi	Edukasi adalah suatu proses pengubahan sikap serta tingkah laku dalam proses pendewasaan manusia untuk meningkatkan pengetahuan tentang <i>dismenore</i> menggunakan media <i>leaflet</i>	<i>Pre test</i> <i>Post test</i> Kuesioner	Dilakukan Tidak dilakukan	Nominal
2	Variabel Dependen Pengetahuan tentang Disminore	Segala sesuatu yang dipahami oleh remaja putri tentang <i>dismenore</i>	Kuesioner Benar = 1 Salah = 0	Baik : jika menjawab benar 16-20 (80%-100%) Cukup : jika menjawab benar 12-15 (60%-79%) Kurang : jika menjawab benar 0-11(<60%)	Ordinal