

Daftar Pustaka

- Adriani, dkk (2022). Promosi Kesehatan Masyarakat. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI
- Asih, F .2019. Pengaruh Penyuluhan Tentang *Dismenorea* Dengan Pengetahuan Penanganan *Dismenorhea* Siswi Kelas X-XI Madrasah Aliyah, <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2351/> diakses pada 25 Oktober 2022 pukul 20.57
- Asram, A (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mengenai Manajemen Stres Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Hasanuddin Kota, repository.unhas.ac.id, <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/16356/>
- Budiarti, Rachmi (2018) Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Pre Operasi* Di Ruang Menur Dan Dahlia Rsud Dr. R. Goetheng Taroena dibrata Purbalingga. Diploma Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Cahyani, I Icha Dwi Safitri (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media *Flashcard* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore* Pada Siswa Kelas X Man 1, eprints.ukh.ac.id, <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3347/> diakses pada 15 Oktober 2022 pukul 21.47
- Daulay, Le (2022). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Puteri Tetang *Dismenorea* di Desa Nagasaribu Kecamatan Padang Bolak Tenggara, repository.unar.ac.id, <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/3111>
- Fithriyah, dkk. (2022). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media *Leaflet* Tentang *Dismenorea* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren., eprints.ukh.ac.id, <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2694/> diakses pada 28 januari 2023 pukul 13.25
- Irwan, 2017. Etika dan Perilaku kesehatan. Yogyakarta: Absolute Media.
- KBBI.2022."Arti Kata Edukasi", <https://kbbi.co.id/arti-kata/edukasi>, diakses pada 05 Januari 2023 pukul 22.05
- Laila, 2019. Buku Pintar Menstruasi. Cetakan Kedua. Yogyakarta : Buku Biru.
- Manafe, KN, Adu, AA, & Ndun, HJN (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Dismenore* dan Penanganan *Non Farmakologi* di SMAN 3 Kupang. Media Kesehatan ejurnal.undana.ac.id, <http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/MKM/article/view/3813> diakses pada 15 Oktober 2022 pukul 21.40

- Marito, ES (2018). Pengaruh Media Cetak (*Leaflet*) dengan pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang penanganan *dismenorea* di SMPN 1 Padang, <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/3328>
- Marlinda, L (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *leaflet* terhadap pengetahuan pada remaja putri dalam menangani *dismenore* di smka n 1 bangkinang., repository.universitaspahlawan.ac.id, <http://repository.universitaspahlawan.ac.id/id/eprint/634>
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: RinekaCipta
- Noverianti, dkk. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14(1), 39-48, ISSN 2656-1190, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mohammad Husni Thamrin, <https://doi.org/10.37012/jik.v14i1.461>
- Octavia, SA (2020). Motivasi belajar dalam perkembangan remaja., *books.google.com*, https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=QmrSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=perkembangan+remaja&ots=03jdA_QMEw&sig=8L3LfKkV_o5TCI7sBzWohiSNFnPU Yogyakarta : CV. Budi Utama
- Suryana, E, Hasdikurniati, AI, dkk (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. Jurnal Ilmiah ..., *ejournal.mandalanursa.org*, <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/3494>



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Medan, 25 Mei 2023

No : KP.02.01/00/01/ *010-c* /2023
Lamp : satu exp
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sidikalang
di-

Tempat.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2022 – 2023 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin Studi Penelitian dari institusi yang saudara Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Theresa Lusiana Pandiangnan	P07520120117	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Menggunakan Media Leaflet Di SMA Negeri 1 Sidikalang

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua,



Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 196810211994032005



Dipindai dengan CamScanner





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 SIDIKALANG
Jalan DR. FL. Tobing Kode Pos 22211 Kec. Sidikalang Kab. Dairi
Telepon (0627) 21232 Website : <http://smanegeri1sidikalang.sch.id> Email: sman1_sdk@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN
Nomor : 422/212/SMA.01/01/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SILAS SAHAT SHIOMBING
NIP : 19650727 199512 1 001
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina Tk. I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : THERESA LUSIANA PANDIANGAN
NIM : P07520120117
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore
Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Menggunakan Media
Leaflet di SMA Negeri 1 Sidikalang

Benar telah selesai melaksanakan penelitian yang dilaksanakan tanggal 29 Mei 2023 di SMA Negeri 1 Sidikalang.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sidikalang, 29 Mei 2023
KEPALA SEKOLAH

Drs. SILAS SAHAT SHIOMBING
Pembina Tk. I
NIP. 19650727 199512 1 001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01/2577/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**"Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Sebelum Dan Sesudah
Dilakukan Edukasi Menggunakan Media Leaflet Di SMA Negeri 1 Sidikalang
Tahun 2023"**

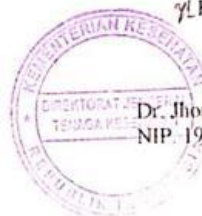
Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Theresa Lusiana Pandiangan**
Dari Institusi : **Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 21 Juli 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

yl Ketua,



Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden di penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa program studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan atas nama: Theresa Lusiana Pandiangan

Dengan Judul : Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore* Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Menggunakan Media *Leaflet* di SMA Negeri 1 Sidikalang Tahun 2023 Demikian surat ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sidikalang, 2023

Responden

()

PERTANYAAN PRETEST DAN POSTTEST

KUESIONER PENELITIAN

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG NYERI HAID
(DISMENORE) DI SMA NEGERI 1 SIDIKALANG**

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah terlebih dahulu petunjuk pengisian jawaban pada lembar kuesioner
2. Jawablah pertanyaan kuesioner ini dengan jujur
3. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut anda paling tepat.
4. Setiap pertanyaan hanya boleh diisi dengan satu jawaban

A. Identitas Responden

Nama :

Umur : Tahun

Kelas :

No. Hp :

Usia Menarche : 1

CATATAN:

1. Usia menarche merupakan usia ketika pertama kali menstruasi. Jika lupa, kira-kira kelas berapa mengalami menstruasi

B. Pengetahuan Terhadap *Dismenore*

Sumber informasi *dismenore* didapatkan dari:

Beri tanda ceklis (✓)

- | | |
|--|-----|
| 1. Orang tua | () |
| 2. Media (Elektronik/cetak) | () |
| 3. Tenaga kesehatan (dokter, bidan, perawat) | () |
| 4. Guru | () |
| 5. Teman | () |

Pertanyaan

1. Gangguan pada sistem reproduksi terjadi selama menstruasi disertai rasa nyeri dinamakan...
 - a. *Amenorea* (tidak dapat haid)
 - b. ***Dismenore*** (nyeri haid)
 - c. *Menorrhagia* (menstruasi yang lebih lama dan banyak)
 - d. *Oligomenorrhea* (menstruasi yang tidak teratur)
2. Nyeri yang terjadi saat menstruasi dan biasanya disertai kram dan terlokalisasi di perut bagian bawah adalah...
 - a. *Amenorea* (tidak dapat haid)
 - b. ***Dismenore*** (nyeri haid)
 - c. *Menorrhagia* (menstruasi yang lebih lama dan banyak)
 - d. *Oligomenorrhea* (menstruasi yang tidak teratur)
3. *Dismenore* (Nyeri Haid) dibagi menjadi ...
 - a. **2**
 - b. 3
 - c. 4
 - d. 5
4. *Dismenore* (Nyeri Haid) primer biasanya terjadi pada saat...
 - a. 1-2 tahun setelah *menarche*
 - b. **2-3 tahun setelah *menarche***
 - c. 3-4 tahun setelah *menarche*
 - d. 4-5 tahun setelah *menarche*
5. Nyeri ini biasanya muncul tiba-tiba, yaitu jika ada penyakit atau kelainan seperti infeksi rahim, kista dan tumor merupakan jenis *dismenore* dari ..
 - a. *Dismenore* primer
 - b. ***Dismenore* sekunder**
 - c. *Dismenore* tersier
 - d. *Dismenore* kuartier
6. *Dismenore* (Nyeri Haid) primer akan mencapai maksimal pada usia ...
 - a. 11-20 tahun
 - b. 13-27 tahun
 - c. **15-25 tahun**
 - d. 17-30 tahun
7. *Dismenore* (Nyeri Haid) sekunder ditemukan pada wanita usia...
 - a. 13-27 tahun
 - b. 15-25 tahun
 - c. 17-39 tahun
 - d. **30-45 tahun**
8. Setiap wanita mengalami nyeri dengan intensitas yang berbeda-beda, yang disebabkan oleh ...
 - a. Kadar estrogen
 - b. Kadar progesteron
 - c. Kadar LH
 - d. **Kadar prostaglandin**

9. Di bawah ini yang bukan termasuk salah satu gejala *dismenore*(Nyeri Haid) primer adalah ...
- a. Nyeri pinggang
 - b. Perut kembung
 - c. **Batuk**
 - d. Mual
10. Gejala *dismenore* (Nyeri Haid) primer yaitu kram perut terasa berat pada awal menstruasi dan berlangsung hingga ... hari
- a. 1
 - b. 2
 - c. **3**
 - d. 4
11. Gejala *dismenore* primer yaitu nyeri mulai timbul sesaat, sebelum atau selama menstruasi dan mencapai puncaknya dalam waktu ...
- a. 6 jam
 - b. 12 jam
 - c. **24 jam**
 - d. 48 jam
12. Salah satu penyebab *dismenore* (Nyeri Haid) yang ditandai dengan adanya peradangan pada mukosa rahim yang disebabkan oleh penyakit kelamin disebut dengan ...
- a. *Dismenore* primer
 - b. ***Dismenore* sekunder**
 - c. *Dismenore* tersier
 - d. *Dismenore* kuartar
13. *Dismenore* (Nyeri Haid) yang 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. Disebut dengan derajat *dismenore*...
- a. **Ringan**
 - b. Sedang
 - c. Berat
 - d. Luar biasa
14. *Dismenore* (Nyeri Haid) yang terjadi ketika seseorang merasakan nyeri dimana ia membutuhkan obat penghilang nyeri tapi masih dapat bekerja, namun terus mengerang dan menekan area yang nyeri. Disebut dengan derajat *dismenore*...
- a. Ringan
 - b. **Sedang**
 - c. Berat
 - d. Luar biasa

15. *Dismenore* yang terjadi ketika seseorang merasakan nyeri, sakit kepala, migrain, diare, mual, muntah. Dan membutuhkan obat penghilang nyeri dan tidak bisa melakukan aktivitas rutinnya. Disebut dengan derajat *dismenore*...
- a. Ringan
 - c. Berat**
 - b. Sedang
 - d. Luar biasa
16. Langkah-langkah pencegahan *dismenore* (Nyeri Haid) dapat dilakukan dengan yaitu...
- a. Makan coklat
 - c. Makan makanan bergizi seperti buah dan sayur**
 - b. Makan es krim
 - d. Minum kopi
17. Penanganan atau pengobatan yang dapat mengurangi nyeri haid, kecuali...
- a. Olahraga teratur
 - c. self-hypnosis
 - b. Menambah aktivitas**
 - d. Kompres air hangat
18. Penanganan atau pengobatan nyeri haid dilakukan dengan cara yaitu...
- a. Pemberian obat maag
 - b. Pemberian obat penghilang rasa sakit**
 - c. Pemberian obat tidur
 - d. Pemberian antibiotik
19. Salah satu penanganan *dismenore* (Nyeri Haid) dengan non farmakologis dilakukan dengan mendengarkan musik agar memberikan ketenangan dan mengurangi cemas dan ketegangan merupakan penanganan dengan cara...
- a. Pengalihan Perhatian**
 - b. Aktivitas Fisik
 - c. Pengobatan NSAID (Non Steroidal Anti Inflammatory)
 - d. Pemberian Obat Analgesik
20. Salah satu penanganan *dismenore* (Nyeri Haid) dengan farmakologis dilakukan dengan cara memberikan obat methacin, ibuprofen, dan naproxen. merupakan penanganan dengan cara ...
- a. Pengalihan Perhatian
 - b. Aktivitas Fisik
 - c. Pengobatan NSAID (Non Steroidal Anti Inflammatory)**
 - d. Kompres Air hangat

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Edukasi Kesehatan
Sub Pokok Bahasan	: <i>Dismenore</i>
Sasaran	: Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Sidikalang
Hari/Tanggal	: Senin, 17 April 2023
Waktu	: 30 Menit
Tempat	: SMA Negeri 1 Sidikalang
Penyuluh/Petugas	: Theresa Lusiana Pandiangan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN UMUM

Setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan selama 30 menit, sasaran memahami tentang *dismenore* dengan benar.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN KHUSUS

Sasaran Mampu

1. Menjelaskan Pengertian *Dismenore*
2. Menjelaskan Klasifikasi *Dismenore*
3. Menjelaskan Derajat *Dismenore*
4. Menjelaskan Gejala *Dismenore*
5. Menjelaskan Penyebab *Dismenore*
6. Menjelaskan Penanganan *Dismenore*

C. POKOK MATERI

1. Pengertian *Dismenore*
2. Klasifikasi *Dismenore*
3. Derajat *Dismenore*
4. Gejala *Dismenore*
5. Penyebab *Dismenore*
6. Penanganan *Dismenore*

D. METODE

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

E. MEDIA

1. Leaflet

F. RENCANA KEGIATAN

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	
			Penyuluh	Peserta
1	Pembukaan	5 Menit	a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dan kontrak waktu d. Memberikan pertanyaan <i>Pre-Test</i>	a. Menjawab salam b. Memperhatikan dan menyetujui kontrak waktu c. Menyampaikan pendapat d. Mengisi jawaban <i>Pre-Test</i>
2	Inti	20 Menit	Menjelaskan Materi Tentang : a. Definisi <i>Dismenore</i> b. Klasifikasi <i>Dismenore</i> c. Derajat <i>Dismenore</i> d. Gejala <i>Dismenore</i> e. Penyebab <i>Dismenore</i> f. Penanganan <i>Dismenore</i>	a. Memperhatikan penjelasan materi yang diberikan b. Memberikan pertanyaan c. Memperhatikan Jawaban
3	Penutup	5 Menit	a. Menyimpulkan materi b. Evaluasi siswa dengan memberikan pertanyaan <i>Post test</i> c. Mengucapkan salam	a. Memperhatikan b. Mengikuti evaluasi dengan menjawab <i>Post test</i> c. Menjawab salam

G. EVALUASI

Cara : Mengisi Pertanyaan *Post-Test*

Jenis : Kuesioner

Waktu : Setelah dilakukan penyuluhan

1. Definisi *Dismenore*
2. Klasifikasi *Dismenore*
3. Derajat *Dismenore*
4. Gejala *Dismenore*
5. Penyebab *Dismenore*
6. Penanganan *Dismenore*

MATERI PENYULUHAN *DISMENORE*

A. *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 Obstetricians 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 yang ditandai dengan nyeri sesaat sebelum atau selama menstruasi adalah nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah hingga panggul saat menstruasi. Saat menstruasi, rasa tidak nyaman ini bisa bertahan selama sehari atau lebih. (Reeder, 2013)

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 endometritis, infeksi, kelainan rahim dan penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim. *Dismenore* sekunder seringkali ditemukan pada wanita usia 30-45 tahun. (Laila, 2019) tambahan seperti perdarahan berlebihan, dispareunia, dan keputihan.

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 analgesic

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

Pijatan 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

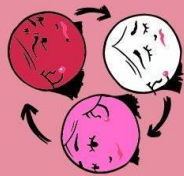
Jamu kunyit dan Jahe bermanfaat untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul pada menstruasi seperti mengatasi rasa nyeri, perasaan letih, bau badan tak sedap saat haid, keputihan, mood swings yang berlebihan.

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



EDUKASI KESEHATAN

DISMENORE

Nyeri Haid

Theresa Lusiana Pandiangan
P07520120117



DEFENISI DISMENORE



Dismenore dikenal sebagai gangguan yang dirasakan saat menstruasi yang berupa kram atau nyeri saat menstruasi.

kram perut berasal dari kontraksi pada otot rahim pada saat mengeluarkan darah menstruasi. kontraksi terjadi akibat kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi.

KLASIFIKASI DISMENORE

dibagi menjadi 2 yaitu :

Dismenore Primer adalah nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan pada reproduksi. timbul pada 2-3 tahun setelah menarche dan maksimal 15-25 tahun. namun hampir selalu hilang setelah melahirkan anak pertamanya.

Dismenore Sekunder adalah nyeri menstruasi tanpa adanya kelainan genetik seperti endometriosis, infeksi, kelainan rahim dan penggunaan alat kontrasepsi dalam rahim. sering ditemukan pada wanita usia 30-45 tahun.



PENYEBAB DISMENORE

- haid pertama diusia muda
- siklus menstruasi yang panjang
- aliran darah yang banyak saat menstruasi
- merokok
- kelebihan berat badan
- minuman beralkohol



GEJALA DISMENOREE PRIMER

- kram perut berat pada awal menstruasi dan berlangsung selama 3 hari
- sering buang air kecil dan berkeringat
- datangnya nyeri : hilang timbul, menyusuk-menusuk. pada umunnya dibagian bawah menyebar ke sekitarnya
- perut kembung dan nyeri pinggang
- adakalanya disertai kual, muntah, sakit kepala dan diare
- nyeri mencapai puncak dalam waktu 24 jam



PENANGANAN DISMENORE

A. FARMAKOLOGI

- 1) pemberian obat analgesik
Analgesik seperti aspirin, fena
cetin, dan kafein mungkin
diperlukan untuk nyeri dismenore
yang parah. Novalgine, Postan, dan
Aminophen adalah obat jalan
yang umum tersedia.
2. Pengobatan dengan Hormon
Perawatan hormon dimaksudkan
untuk mencegah ovulasi.
3. pengobatan NSAID
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.



B. NON FARMAKOLOGI

- 1) istirahat yang cukup
- 2) olahraga yang cukup
- 3) Yoga
- 4) kompres dengan air hangat
- 5) tarik nafas dalam untuk relaksasi
- 6) pijatan / massage
- 7) Minum Jamu Kunyit atau Jahe
- 8) Mengonsumsi susu Kedelai



Lampiran 8

MASTER TABEL PRE-TEST
GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DIMENORE SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA
LEAFLET DI SMA NEGERI 1 SIDIKALANG

No Responden	Umur	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total	Kat pengetahuan	Pengetahuan
1	16	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
2	16	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	9	3	kurang
3	16	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	Cukup
4	16	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	Cukup
5	15	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10	3	Kurang
6	16	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11	3	Kurang
7	17	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	2	Cukup
8	15	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	14	2	Cukup
9	15	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	2	Cukup
10	16	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11	3	Kurang
11	17	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	14	2	Cukup
12	16	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	13	2	Cukup
13	16	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	14	2	Cukup
14	17	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
15	15	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	2	Cukup
16	16	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
17	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	16	1	Baik
18	16	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	15	2	Cukup
19	15	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
20	16	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	14	2	Cukup
21	16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	15	2	Cukup

22	17	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15	2	Cukup
23	16	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	15	2	Cukup
24	16	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
25	16	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	14	2	Cukup
26	17	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
27	16	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
28	16	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
29	17	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	10	3	kurang
30	15	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	15	2	Cukup
31	16	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11	3	Kurang
32	17	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	11	3	Kurang
33	16	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	12	2	Cukup
34	16	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	2	Cukup
35	17	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	2	Cukup
36	16	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	2	Cukup
37	16	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	Cukup
38	16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	15	2	Cukup
39	17	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	Cukup
40	16	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	12	2	Cukup

Keterangan :

Kategori pertanyaan :

1. Benar : (1)

2. Salah : (0)

Kategori Pengetahuan

1. Baik (1)

2. Cukup (2)

3. Kurang :(3)

MASTER TABEL POST-TEST
GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *DIMENORE* SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA
LEAFLET DI SMA NEGERI 1 SIDIKALANG

No Responden	Umur	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total	Kat pengetahuan	Pengetahuan
1	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	Baik
2	16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	1	Baik
3	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	1	Baik
4	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	Baik
5	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
6	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
7	17	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	16	1	Baik
8	15	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	15	2	Cukup
9	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	1	Baik
10	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
11	17	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	15	2	Cukup
12	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	1	Baik
13	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	1	Baik
14	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
15	15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	1	Baik
16	16	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	Baik
17	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
18	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	1	Baik
19	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
20	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
21	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik

22	17	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18	1	Baik
23	16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	17	1	Baik
24	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	Baik
25	16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	Baik
26	17	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	16	1	Baik
27	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
28	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	18	1	Baik
29	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	16	1	Baik
30	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
31	16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	1	Baik
32	17	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	Baik
33	16	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	1	Baik
34	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	Baik
35	17	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	1	Baik
36	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	Baik
37	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19	1	Baik
38	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	1	Baik
39	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	Baik
40	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1	Baik

Keterangan :

Kategori pertanyaan :

1. Benar : (1)

2. Salah : (0)

Kategori Pengetahuan

1. Baik (1)

2. Cukup (2)

3. Kurang :(3)

Lampiran 9

Karakteristik Responden

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	5	12,5	12,5	12,5
	16 Tahun	26	65,0	65,0	77,5
	17 Tahun	9	22,5	22,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Sumber Informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Orang Tua	10	25.0	25.0	25.0
	Media (Elektronik/Cetak)	12	30.0	30.0	55.0
	Tenaga Kesehatan(Dokter, Bidan,Perawat)	4	10.0	10.0	65.0
	Guru	6	15.0	15.0	80.0
	Teman	8	20.0	20.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Pengetahuan *Pre test*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	2,5	2,5	2,5
	Cukup	32	80,0	80,0	82,5
	Kurang	7	17,5	17,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Pengetahuan *Post test*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	38	95,0	95,0	95,0
	Cukup	2	5,0	5,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Sumber Informasi * Pengetahuan *Pretest* Crosstabulation

			Pengetahuan <i>Pretest</i>			
			Baik	Cukup	Kurang	Total
SUMBER INFORMASI	Orang Tua	Count	0	6	4	10
		Expected Count	,3	8,0	1,8	10,0
		% within SUMBER_INFORMASI	0,0%	60,0%	40,0%	100,0%
		% within PENGETAHUAN_PRETEST	0,0%	18,8%	57,1%	25,0%
		% of Total	0,0%	15,0%	10,0%	25,0%
	Media (Elektronik/Cetak)	Count	1	11	0	12
		Expected Count	,3	9,6	2,1	12,0
		% within SUMBER_INFORMASI	8,3%	91,7%	0,0%	100,0%
		% within PENGETAHUAN_PRETEST	100,0%	34,4%	0,0%	30,0%
		% of Total	2,5%	27,5%	0,0%	30,0%
	Tenaga Kesehatan (Dokter, Bidan, Perawat)	Count	0	4	0	4
		Expected Count	,1	3,2	,7	4,0
		% within SUMBER_INFORMASI	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% within PENGETAHUAN_PRETEST	0,0%	12,5%	0,0%	10,0%
		% of Total	0,0%	10,0%	0,0%	10,0%
	Guru	Count	0	3	3	6
		Expected Count	,2	4,8	1,1	6,0
		% within SUMBER_INFORMASI	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
		% within PENGETAHUAN_PRETEST	0,0%	9,4%	42,9%	15,0%
		% of Total	0,0%	7,5%	7,5%	15,0%
	Teman	Count	0	8	0	8
		Expected Count	,2	6,4	1,4	8,0
		% within SUMBER_INFORMASI	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% within PENGETAHUAN_PRETEST	0,0%	25,0%	0,0%	20,0%
		% of Total	0,0%	20,0%	0,0%	20,0%
Total	Count	1	32	7	40	
	Expected Count	1,0	32,0	7,0	40,0	
	% within SUMBER_INFORMASI	2,5%	80,0%	17,5%	100,0%	
	% within PENGETAHUAN_PRETEST	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	2,5%	80,0%	17,5%	100,0%	

Sumber Informasi * Pengetahuan *Post test* Crosstabulation

			Pengetahuan <i>Post test</i>		
			Baik	Cukup	Total
Sumber Informasi	Tenaga Kesehatan (Dokter, Bidan,Perawat)	Count	38	2	40
		Expected Count	38.0	2.0	40.0
		% within SUMBER_INFORMASI	95.0%	5.0%	100.0%
		% within PENGETAHUAN_POST TEST	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	95.0%	5.0%	100.0%
Total		Count	38	2	40
		Expected Count	38.0	2.0	40.0
		% within SUMBER_INFORMASI	95.0%	5.0%	100.0%
		% within PENGETAHUAN_POST TEST	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	95.0%	5.0%	100.0%

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

JUDUL KTI : Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang
Dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi
Menggunakan Media *Leaflet* di SMA Negeri 1 Sidikalang
Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Theresa Lusiana Pandiangan

NIM : P07520120117

Nama Pembimbing : Yufdel, S.Kep.Ns,M.Kep

No	Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf		
			Pembimbing I	Pembimbing II	Mahasiswa
1	14 -10- 2022	Bimbingan Pengajuan Judul dan Telaah Jurnal			
2	18-10-2022	ACC Judul dan Lanjut Bab I			
3	25-11-2022	Revisi Bab I dan Lanjut Bab II			
4	28 -11- 2022	ACC Bab I, Perbaiki Latar Belakang dan revisi penulisan			
5	15-12-2022	Revisi Bab II dan Lanjut Bab III			
6	16-12- 2022	ACC Bab II, Revisi Bab III dan Kuesioner			
7.	10-01-2023	Lengkapi daftar pustaka, daftar isi dan kata pengantar.			
8	11-01-2023	Revisi Bab III dan SAP			
9.	12-01-2023	Revisi Bab III, SAP dan <i>Leaflet</i>			
10.	13-01-2023	ACC Seminar Proposal			
11.	23-01- 2023	Revisi Proposal			
12.	07-02-2023	ACC Revisi Proposal			
13	8-06-2023	Bimbingan Bab 4 Hasil & Pembahasan			
14	9-06-2023	Bimbingan Revisi Bab 4 Hasil & Pembahasan			
15	12-06- 2023	Bimbingan Revisi Bab 4 Hasil dan Pembahasan			
16	13-06-2023	Bimbingan Revisi Bab 4			

		Hasil dan Pembahasan, Bimbingan Bab 5 kesimpulan dan Saran			
17	14-06-2023	Bimbingan revisi Bab 5 Kesimpulan dan Saran, Bimbingan Revisi Abstrak			
18	15-06-2023	ACC seminar hasil			
19	19-07-2023	Bimbingan Revisi KTI			
20	09-08-2023	Bimbingan Revisi KTI			
21	10-08-2023	ACC Revisi KTI			

Medan, Juli 2023
Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan



(Masnila Siregar, S.Kep.Ns,M.Pd)
NIP. 197011301993032013

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nam	: Theresa Lusiana Pandiangan
Tempat/Tanggal Lahir	: Sidikalang, 07 Januari 2002
Anak Ke	: 2 dari 3 Bersaudara
Agama	: Kristen Protestan
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Jl. Air Bersih No.68

Nama Orang Tua

Ayah	: Edy Jonter H. Pandiangan
Ibu	: Ester Hutagalung

Pekerjaan OrangTua

Ayah	: PNS
Ibu	: Ibu Rumah Tangga

Riwayat Pendidikan

1. 2007 s.d 2013	: SD Inpres Kalang Simbara
2. 2013 s.d 2016	: SMP Negeri 1 Sidikalang
3. 2016 s.d 2019	: SMA Negeri 1 Sidikalang
4. 2020 s.d 2023	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan

Lampiran 12



PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG *DISMENORE* SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA *LEAFLET*

DESCRIPTION OF ADOLESCENTS' KNOWLEDGE ABOUT *DISMENORRHEA*, BEFORE AND AFTER DISSEMINATION USING *LEAFLETS* AS MEDIA

Theresa Lusiana Pamdiangan¹
Politeknik kesehatan Kemenkes RI Medan
e-mail: ¹theresalusianapandiangan@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is pain during menstruation, caused by an increase in the hormone prostaglandin, causing pain in the lower abdomen or in the waist area. Dysmenorrhea in young women can affect their quality of life because the disorder it causes affects academic achievement and daily activities. According to data from the World Health Organization (WHO), it is known that 1,769,425 (90%) women in the world suffer from severe dysmenorrhea. This research is a quantitative descriptive study. Purpose: This study aims to get an overview of the knowledge of young women about dysmenorrhea, before and after education using leaflets as a medium at SMA Negeri 1 Sidikalang in 2023. Methods: This research is a quantitative descriptive study, and examined 45 samples obtained through the Simple Random technique Sampling, after fulfilling the criteria, was taken from a population consisting of all students (384 students) grades X and XI majoring in Science and Social at SMA Negeri 1 Sidikalang. Data were collected through a questionnaire. Results: The knowledge level of young women before education (Pre test) was the majority with fair knowledge in 32 female students (80%), while after education (Post test), the majority had good knowledge, in 37 female students (92.5%). Suggestion: it is hoped that SMAN 1 Sidikalang will inform young women about Dimenorrhea through Adolescent Reproductive Health Education and the School Health Effort program.

Keywords: education; knowledge; dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan nyeri pada saat haid yang disebabkan oleh meningkatnya hormon prostaglandin sehingga merasakan nyeri pada bawah perut atau pada daerah pinggang. *Dismenore* pada remaja putri dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja putri karena gangguan yang ditimbulkannya berdampak terhadap akademik dan aktivitas sehari-hari mereka. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) sebanyak 1.769.425 (90%) wanita di seluruh dunia menderita *dismenore* berat. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Tujuan: bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi menggunakan media *leaflet* di SMA Negeri 1 Sidikalang Tahun 2023. Metode: Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif. Proses pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Populasi penelitian ini seluruh remaja putri kelas X dan XI IPA dan IPS SMA Negeri 1 Sidikalang berjumlah 384 orang, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 45 Responden. Dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan. Sedangkan alat pengumpulan data menggunakan kuisioner. Hasil: Tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan edukasi (*Pre test*) Mayoritas memiliki pengetahuan cukup yaitu 32 siswi (80%) dan pengetahuan remaja putri sesudah diberikan edukasi (*Post test*) Mayoritas memiliki pengetahuan baik yaitu 37 siswi (92.5%). Saran: Diharapkan pihak sekolah SMAN 1 Sidikalang dapat memberikan informasi pada remaja putri tentang *Dimenore* melalui PKRR (Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja) dengan kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah)

Kata kunci: edukasi; pengetahuan; *dismenore*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dismenore adalah rasa sakit 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.) (1)

Masa remaja dianggap sebagai periode perkembangan manusia yang sangat penting. WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa batas usia untuk remaja adalah antara 12 sampai 24 tahun dan tidak pernah menikah. Masa remaja dikenal sebagai masa pengalihan. Periode dari masa kanak-kanak hingga dewasa dan mengalami perubahan fisik dan psikologis (Soetjiningsih, 2014 dalam Noverianti *et al.*, 2022). (2) Masa pubertas pada remaja ditandai dengan perkembangan pada organ fisik (seksual), organ-organ tersebut kemudian akan bereproduksi (Putri, 2017 dalam Cahyani, dkk., 2022). (3)

Dismenore merupakan masalah di kalangan wanita muda karena kurangnya pendidikan tentang kondisi dan penatalaksanaannya. Terutama di negara berkembang, hanya sedikit remaja putri yang mengetahui tentang *dismenore*. Karena tingginya potensi gangguan sistem reproduksi, maka penting untuk mendidik remaja putri tentang kesehatan reproduksi dan mendorong mereka untuk mencari pertolongan medis jika mengalami kesulitan, seperti *dismenore* (Wiyono, dkk., 2015 dalam Cahyani, 2022). (3)

Pemahaman remaja mengenai *dismenore* bisa diperluas dengan memberikan edukasi kesehatan. Menggunakan beberapa jenis media yang meliputi media cetak, audio, audio visual, media pameran, multimedia dan media lainnya. Media audiovisual mengacu pada penggunaan materi yang memungkinkan individu untuk memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap melalui penyerapan visual dan pendengaran (Notoatmojo, 2014 dalam Cahyani, 2022). (3)

Pada tahun 2016, 1.769.425 (90%) wanita di seluruh dunia menderita *dismenore* berat, seperti yang dilaporkan oleh *World Health Organization* (WHO). Antara 30 - 50% wanita Amerika usia subur menderita *dismenore*. Sebanyak 10% - 15% dari mengalami kehilangan kesempatan untuk bekerja, pendidikan, dan

kehidupan keluarga. *Dismenore* dilaporkan memiliki prevalensi 72,42 % pada wanita di Swedia berusia 19 tahun. (Oktorika, *et al.*, 2020 didalam Cahyani, dkk., 2022). (3)

Lebih banyak perhatian harus diberikan untuk mendidik remaja putri tentang kesehatan menstruasi, khususnya tentang sindrom pramenstruasi dan penatalaksanaannya. Jika remaja tidak siap dengan informasi yang akurat, mereka mungkin kesulitan menghadapi menstruasi. Kesehatan remaja akan terpengaruh secara negatif ketika orang tua tidak memberikan informasi yang akurat tentang menstruasi karena stigma sosial. (Asih, 2019). (4)

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan situasi secara obyektif menggunakan angka, dimulai dengan pengumpulan data, interpretasi data, serta penampilan dan hasil. Proses pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Populasi penelitian ini seluruh remaja putri kelas X dan XI IPA dan IPS SMA Negeri 1 Sidikalang berjumlah 384 orang. Dengan sampel berjumlah 45 Responden. Dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan Sedangkan alat pengumpulan data menggunakan kuisioner.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sebelum edukasi (*pre test*)

No	Pengetahuan	Total	
		F	%
1	Baik	1	2,5
2	Cukup	32	80
3	Kurang	7	17,5
Total		40	100

Dari hasil pengetahuan sebelum dilakukan edukasi tentang *dismenore* pada pretest didapat bahwa mayoritas pengetahuan cukup berjumlah 32 orang siswi (80%), minoritas pengetahuan baik berjumlah 1 orang siswi (2,5%), dan pengetahuan kurang berjumlah 7 orang siswi (17,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sesudah edukasi (*post test*)

No	Pengetahuan	Total	
		F	%
1	Baik	38	95
2	Cukup	2	5
3	Kurang	0	0
Total		40	100

Dari hasil pengetahuan sesudah dilakukan edukasi tentang *dismenore* pada *post test* didapat bahwa mayoritas pengetahuan baik berjumlah 38 orang siswi (95%) dan minoritas pengetahuan kurang berjumlah 2 orang siswi (5%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas pengetahuan tentang *dismenore* sebelum dilakukan edukasi (*pre test*) ialah cukup. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah sumber informasi, remaja putri di SMA 1 belum pernah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan mengenai kesehatan reproduksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Daulay (2021) Didapatkan hasil bahwa mayoritas pengetahuan siswi yaitu cukup. Hal ini disebabkan rendahnya tingkat pengetahuan dalam memahami informasi tentang dismenorhea sehingga mayoritas mempunyai sikap yang negatif dalam menangani dismenorhea karena ketidaktahuannya tentang *dismenore*.(5)

Setelah diberikan edukasi tentang *dismenore* menggunakan media *leaflet* mayoritas siswi di SMA Negeri 1 Sidikalang sudah memiliki pengetahuan yang baik. Keadaan ini disebabkan karena adanya proses pembelajaran dengan media edukasi : *leaflet* kepada remaja putri di SMA Negeri 1 Sidikalang yang tidak mempunyai pengetahuan tentang *dismenore*.

Penelitian yang dilakukan oleh fathimah (2022). Didapatkan hasil mayoritas pengetahuan responden sesudah diberikan penyuluhan yaitu pengetahuan baik. Peningkatan pengetahuan remaja putri tersebut terjadi karena diberikan edukasi kesehatan menggunakan media *leaflet*.(6)

Menurut asumsi peneliti, pemberian edukasi kepada remaja putri dapat menjadi upaya untuk membantu memberikan konseling agar dapat menambah wawasan para remaja putri tentang *dismenore*, sehingga mereka mampu mengerti dan memahami tentang *dismenore*. Hal dipengaruhi karena adanya pemberian edukasi

menggunakan media *leaflet* dengan tujuan agar mempermudah para remaja putri dalam menerima informasi atau memahami materi tentang *dismenore* yang sudah di berikan, sehingga mereka dapat melaksanakannya pada saat mengalami *dismenore* di menstruasi berikutnya.

KESIMPULAN

Menurut penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan:

1. Pengetahuan siswi sebelum (*Pre test*) dilakukan edukasi dapat diketahui bahwa dari 40 siswi (100%). Didapatkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja putri yaitu cukup berjumlah 32 siswi (80%), pengetahuan kurang yaitu 7 siswi (17,5%) dan Minoritas pengetahuan remaja putri adalah baik berjumlah 1 siswi (2,5%). Hal ini karena belum diberikan edukasi menggunakan media *leaflet* dan belum adanya terpapar dengan pengetahuan tentang *dismenore*.
2. Pengetahuan siswi sesudah (*Post test*) diberikan edukasi dapat diketahui bahwa dari 40 siswi (100%). Didapatkan bahwa Mayoritas pengetahuan remaja putri adalah baik berjumlah 38 siswi (95%) dan Minoritas pengetahuan remaja putri adalah cukup berjumlah 2 siswi (5,0%). Setelah dilakukan edukasi maka didapat perubahan peningkatan pengetahuan, sehingga remaja putri sudah terpapar dan memahami tentang *dismenore*.

SARAN

1. SMA Negeri 1 Sidikalang
Diharapkan pihak sekolah SMA Negeri 1 Sidikalang dapat meningkatkan sumber pengetahuan siswi tentang *dismenore* dengan cara pemberian informasi melalui majalah dinding, buku dan majalah kesehatan, *leaflet*, buku-buku di perpustakaan, dan melakukan kegiatan PKRR (Pendidikan, Kesehatan Reproduksi Remaja) melalui UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang ada di sekolah.
2. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Sidikalang
Diharapkan dapat menambah pengetahuan para siswa mengenai pengertian *dismenore* dan bagaimana menangani *dismenore*

sehingga siswi dapat mengontrol kejadian *dismenore* dengan tepat agar tidak mengganggu kehidupannya sehari-hari.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini peneliti mampu memperdalam wawasan pengetahuan mengenai *dismenore*.

4. Bagi Institusi

Diharapkan lebih menambah sumber informasi atau sumber pustaka bagi perpustakaan Poltekkes Kemenkes Medan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pembaca mengenai *dismenore* dan dapat menjadi sumber pustaka bagi penelitian lebih lanjut.

6. Fithriyah FM, Pratiwi EN, Program M, Kebidanan S, Sarjana P, Kusuma U, et al. Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media *Leaflet* Tentang *Dismenorea* Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo 1. Univ Kusuma Husada Surakarta [Internet]. 2022; Available from: <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2694>

DAFTAR PUSTAKA

1. Manafe KN, Adu AA, Ndun HJN. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Dismenore* dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. Media Kesehat Masy. 2021;3(3):258–65.
2. Noverianti G, Carolin BT, Dinengsih S. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenore*. J Ilm Kesehat. 2022;14(1):39–48.
3. Cahyani S, Erinda), Pratiwi N, Wijayanti). the Effect of Health Education Through Flashcard Media on Increasing Adolescent Knowledge About Dymenore in Class X Man 1 Surakarta. 2022;1–8.
4. Asih F. Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorehea Dengan Pengetahuan Penanganan Dismenorehea Siswi Kelas X-XI Madrasah Aliyah Swasta Al-Amiin KP.Pajak Kec.Na IX-X Kab.Labuhan Batu Utara Tahun 2019. INSTITUT KESEHATAN HELVETIA MEDAN; 2019.
5. Daulay LE. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang *Dismenorea* Di Desa Nagasaribu Kecamatan Padangbolak Tenggara Tahun 2021 Oleh : Lily Elyda Daulay 20061095 Skripsi [Internet]. UNIVERSITAS AUFA ROYHAN; 2022. Available from: [https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/31111/1/Skripsi Lily Elyda %281%29.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/31111/1/Skripsi%20Lily%20Elyda.pdf)

JURNAL GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET DI SMA NEGERI 1 SIDIKALANG TAHUN 2023

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

jurnalmahasiswa.unesa.ac.id

Internet Source

2%

2

repo.poltekkes-medan.ac.id

Internet Source

2%

3

journal.thamrin.ac.id

Internet Source

1%

4

Aris Noviani. "PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG CARA MENGATASI NYERI HAID (DISMENORE) DENGAN TERAPI NON FARMAKOLOGIS DI MAN 1 KARANGANYAR", BUGUH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT, 2022

Publication

1%

5

id.123dok.com

Internet Source

1%

6

jurnalmbp.org

Internet Source

1%

7	Sisca Afsari, Sakinah Ubudiyah Siregar, Risma Delima Harahap. "Pengaruh Manajemen Kelas dan Fasilitas Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa", Jurnal Basicedu, 2023 Publication	1 %
8	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	1 %
9	eb.ct.ufrn.br Internet Source	1 %
10	core.ac.uk Internet Source	1 %
11	jurnal.politeknik-kebumen.ac.id Internet Source	1 %
12	e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id Internet Source	1 %
13	jurnal.umj.ac.id Internet Source	1 %
14	www.researchgate.net Internet Source	1 %
15	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1 %
16	ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %

17	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository.ubaya.ac.id Internet Source	<1 %
20	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
21	"1st Annual Conference of Midwifery", Walter de Gruyter GmbH, 2020 Publication	<1 %

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches Off