

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG KOMPRES HANGAT UNTUK MENGATASI DISMENOORE DENGAN MEDIA LEAFLET DI SMP NEGERI 2 SEWON

INCREASING TEENAGER KNOWLEDGE ABOUT WARM COMPRESS TO OVERCOME DYSMENORRHEA USING LEAFLET AT JUNIOR HIGH SCHOOL 2 SEWON

Nurul Ariningtyas¹, Sri Widarti¹, Maula Nur Zahra¹, Siti Asiatun²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta, ²Sekolah Tinggi Multi Media MMTc Yogyakarta
nurul.ariningtyas@uim-yogya.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Sebanyak 50% wanita yang sedang menstruasi mengalami dismenore. Dari jumlah tersebut 10% mengalami gejala yang hebat sehingga tidak dapat melakukan aktifitas dan harus beristirahat di tempat tidur. Kompres air hangat menjadi salah satu terapi dismenore. Media leaflet adalah bentuk media komunikasi yang termasuk salah satu publikasi singkat berupa selebaran. Leaflet dapat berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi, dan jasa yang bertujuan untuk informasi umum.

Tujuan Penelitian: Mengetahui peningkatan pengetahuan remaja tentang kompres hangat untuk mengatasi dismenore dengan media leaflet di SMP Negeri 2 Sewon.

Metode Penelitian: Jenis Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan satu variabel. Populasi adalah siswi di SMP Negeri 2 Sewon sejumlah 50 siswi. Metode sampel Accidental Sampling sebanyak 45 responden. Analisa data adalah Analisis Univariat.

Hasil Penelitian: Karakteristik responden berdasarkan BB <40 kg 13%, 40-50 kg 67%, >50 kg 20%. Karakteristik LLA 20-22 cm 51%, 23-24 cm 34%, >25 cm 13%. Karakteristik TB <155 cm 38%, 155-159 cm 38%, >160 cm 24%. Karakteristik usia saat ini 13 tahun 11,2%, 14 tahun 80%, 15 tahun 8,8%. Karakteristik usia menarche 11 tahun 28,9%, 12 tahun 33,3%, 14 tahun 37,8%. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan media leaflet adalah pengetahuan baik 76% dan pengetahuan cukup 24%. Tingkat pengetahuan setelah diberikan leaflet adalah pengetahuan baik 100%.

Kesimpulan: Peningkatan pengetahuan remaja tentang kompres hangat untuk mengatasi dismenore dengan media leaflet di SMA Negeri Sewon 2 sebanyak 24%.

Kata kunci: Pengetahuan, Remaja, Dismenore, Leaflet, Kompres Hangat.

ABSTRACT

Background: As many as 50% of women who are menstruating experience dysmenorrhea. Of these, 10% experienced severe symptoms so they could not do activities and had to rest in bed. Warm water compresses are one of the therapies for dysmenorrhea. Leaflet media is a form of communication media that includes one of the short publications in the form of leaflets. Leaflets can contain information about companies, products, organizations, and services that are intended for general information.

Objectives: To find out the increase in adolescents' knowledge about warm compresses to overcome dysmenorrhea with leaflet media at Junior High School 2 Sewon.

Methods: Type of quantitative descriptive research with a one-variable approach. The population is 50 students at SMP Negeri 2 Sewon. The Accidental Sampling sample method was 45 respondents. Data analysis is Univariate Analysis.

Results: Respondent characteristics based on weight <40kg 13%, 40-50kg 67%, >50kg 20%. Characteristics of Upper arm circumference 20-22cm 51%, 23-24cm 34%, >25cm 13%. Characteristics of height <155cm 38%, 155-159cm 38%, >160cm 24%. The current age characteristics are 13 years 11.2%, 14 years 80%, 15 years 8.8%. The characteristics of menarche age were 11 years 28.9%, 12 years 33.3%, 14 years 37.8%. The level of knowledge before being given leaflet media is 76% good knowledge and 24% sufficient knowledge. The level of knowledge after being given a leaflet is 100% good knowledge.

Keywords: Knowledge, Adolescents, Dysmenorrhea, Leaflets, Warm Compresses.

PENDAHULUAN

Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa (WHO, 2020)¹. Batasan usia remaja menurut WHO (2020)¹ adalah 10 – 19 tahun. Remaja adalah penduduk dalam kelompok usia 10 – 18 tahun (Permenkes RI, 2018), dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI 2018)². Pada awal masa remaja terjadi masa pubertas. Pubertas merupakan tahapan yang menandai saat anak memasuki masa pubertas untuk mempersiapkan proses reproduksi. Biasanya pada masa ini, anak perempuan dan laki-laki mulai merasakan perubahan pada tubuhnya. Saat masa pubertas dimulai, terjadi perubahan sinyal dari hipotalamus otak sehingga menyebabkan peningkatan produksi hormon pertumbuhan, hormon reproduksi, dan hormon androgen. Hormon-hormon tertentu seperti hormon pertumbuhan, estrogen, progesteron, dan testosteron mempengaruhi perubahan fisik, reproduksi, dan emosional yang cepat pada masa pubertas. Dalam hal ini masa pubertas ditandai dengan produksi dan keluarnya cairan dari dalam tubuh, dimana pada wanita terjadi menstruasi pertama

dan pada pria terjadi ejakulasi melalui mimpi basah (Sugeng, 2022)³.

Setiap bulan seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi, yaitu hilangnya jaringan endometrium akibat tidak adanya sel telur matang yang dibuahi oleh sperma. Kejadian ini merupakan hal yang wajar dan wajar sehingga bisa dikatakan bahwa semua wanita normal pasti akan melalui proses tersebut, namun kenyataannya banyak wanita yang mengalami gangguan menstruasi, bahkan termasuk nyeri saat haid atau dismenore.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020¹, kejadian dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, dismenore primer 9,36% dan dismenore sekunder hampir 90%. Di DIY angka kejadian dismenore mencapai 56%. Bantul merupakan kabupaten dengan jumlah remaja putri terbanyak di DIY (Sofia, 2018)⁴. Masalah menstruasi yang terjadi pada masa remaja sering kali diabaikan. Masalah yang berhubungan dengan haid antara lain: Siklus, haid tidak teratur, pendarahan di luar haid dan gangguan lainnya. Dismenore adalah

perasaan nyeri saat menstruasi, nyeri ini terasa di perut bagian bawah.

Wanita mungkin mengalami nyeri sebelum, selama, dan setelah menstruasi. Nyeri perut atau nyeri *intermiten* dapat terjadi. Rasa sakit tersebut diduga akibat kontraksi akibat hilangnya endometrium. Gejala dismenore antara lain nyeri hebat, tidak teratur, dan kram pada perut bagian bawah, seringkali menjalar hingga punggung, berlanjut ke tungkai, selangkangan, dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita). Mual, muntah, diare, lesu dan sakit kepala merupakan gejala yang menyertainya. Penyebab dismenore bisa bermacam-macam, kemungkinan karena proses patologis (misalnya penyakit radang panggul), endometriosis, tumor atau posisi rahim, selaput dara atau vagina yang tidak normal, perforasi, serta stres atau kecemasan yang berlebihan. Namun penyebab kram menstruasi yang paling umum diyakini karena ketidakseimbangan hormon dan tidak ada kaitannya dengan organ reproduksi (Rika, 2017)⁵.

Obat anti inflamasi nonsteroid (OAINS) adalah pilihan pertama dalam mengatasi nyeri akibat dismenore. Pemilihan OAINS didasarkan pada respon dan tolerabilitas pasien karena belum ada bukti adekuat yang menunjukkan satu jenis OAINS lebih superior dibandingkan jenis lainnya dalam mengatasi dismenore.

Pilihan OAINS mencakup: Celecoxib 400 mg pada pemberian pertama, dilanjutkan 200 mg setiap 12 jam untuk pemberian selanjutnya Ibuprofen 200–600 mg setiap 6 jam, Asam mefenamat 500 mg untuk pemberian pertama, dilanjutkan 250 mg setiap 6 jam, Naproxen 440–550 mg untuk pemberian pertama, dilanjutkan 220–275 mg setiap 12 jam¹³ (Utari,2022)⁶.

Masih banyak remaja yang menangani dismenore dengan mengonsumsi obat, minuman kunyit, dan sebagian dari mereka tidak pernah menggunakan apapun untuk mengurangi dismenorea. Upaya penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Adapun terapi non farmakologis yang paling sering digunakan remaja dengan tujuan untuk mengurangi nyeri haid adalah minum minuman herbal. Beberapa minuman herbal yang dipercaya mampu mengurnagi nyeri haid antara lain: kunyit asam, jahe hangat, madu dan air kelapa. Pengendalian nyeri secara nonfarmakologis selain mengonsumsi herbal, bisa dilakukan tindakan seperti kompres hangat yang dapat mengurangi iskemia dengan mengurangi kontraksi uterus dan menghaluskan pembuluh darah sehingga nyeri dapat dikurangi dengan mengurangi ketegangan dan stress. Meningkatkan kenyamanan, meningkatkan aliran menstruasi dan mengurangi nyeri.

Selain kompres hangat, pengendalian nyeri nonfarmakologis juga dapat dilakukan melalui pijatan lembut pada perut untuk mengendurkan otot panggul dan mengurangi kram. Sebelum dipijat, dilakukan, bisa mengoleskan minyak pijat atau *body lotion* untuk mempermudah pijatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Umi Narsih, dkk (2017)⁷ dengan judul "Efektivitas Penanganan Dismenore Dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri Pada Remaja Putri" membuktikan bahwa sebelum terapi kompres hangat, skala nyeri dismenore remaja putri berada pada rentang 4–10 yaitu nyeri sedang sampai dengan sangat nyeri, dengan rata-rata skala nyeri 7,3333. Setelah kompres hangat skala nyeri dismenore yang dialami remaja putri berada pada rentang 0–3 yaitu tidak nyeri sampai dengan nyeri ringan, dengan rata-rata skala nyeri 1,7333. Ini berarti remaja putri mengalami penurunan tingkat Nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi kompres hangat sebesar 5,6. (Andayani, 2017)⁸.

Hasil penelitian Suryani dan Fitria (2019)⁹, Perilaku remaja dalam penanganan dismenorhea di SMP N 8 Yogyakarta dalam kategori cukup yaitu sebanyak 46 responden (70,8%), perilaku penanganan dismenorhea berdasarkan faktor predisposisi berada dalam kategori

cukup yaitu 33 responden (50,8%), perilaku penanganan dismenore berdasarkan faktor pemungkin dalam kategori cukup yaitu 31 responden (47,7%), perilaku penanganan dismenorhea berdasarkan faktor penguat dalam kategori cukup yaitu 46 (70,8%).

Media Edukasi Leaflet adalah selebaran kertas cetak yang bisa dilipat menjadi 2-3 halaman. Leaflet berisi informasi atau pesan-pesan yang disampaikan ke masyarakat luas. Isi informasi bisa dalam bentuk tulisan maupun gambar atau kombinasi antara keduanya. Menurut Fitriah, FM (2021)¹⁰. Leaflet adalah bentuk media komunikasi yang termasuk salah satu publikasi singkat berupa selebaran. Leaflet dapat berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi, dan jasa yang bertujuan untuk informasi umum. Saat ini leaflet sudah banyak digunakan oleh sejumlah organisasi dan perusahaan. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sewon, karena jumlah dari data yang ada, Kota Bantul merupakan Kota yang paling tinggi jumlah angka remaja putrinya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis

data primer. Populasi penelitian ini yaitu siswi SMP Negeri 2 Sewon pada bulan Maret 2024 sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpulan data pengetahuan. Teknik analisis data yang dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui distribusi dan persentase dari tiap variabel. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Setelah tahap tabulasi selesai, dilakukan analisis data secara deskriptif dengan teknik persentase.

HASIL PENELITIAN

Penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Sewon pada Bulan Mei 2024 didapatkan jumlah sampel 45 siswi kelas 8. Responden siswi kelas 8 yang berada di sekolah pada tanggal 3 Mei 2024. Berikut adalah hasil dari penelitiannya:

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
-------------------------	-----------	------------

n (kg)		
<40	6	13%
40-50	30	67%
>50	9	20%
Total	45	100%

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa berat badan responden memiliki rentan antara <40kg yaitu sebanyak 6 responden (13%), 40kg-50kg yaitu sebanyak 30 responden (67%), dan juga >50kg yaitu sebanyak 9 responden (20%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkar Lengan Atas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkar Lengan Atas

Karakteristik Responden (cm)	Frekuensi	Persentase
20-22	23	51%
23-24	16	34%
>25	6	13%
Total	45	100%

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa lingkar lengan atas responden memiliki rentan antara 20cm-22cm yaitu sebanyak 23 responden (51%), 23cm-24cm yaitu sebanyak 16 responden (34%), dan >25cm yaitu sebanyak 6 responden (13%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggi Badan

Karakteristik Responden (cm)	Frekuensi	Persentase
<155	17	38%
155-159	17	38%
>160	11	24%
Total	45	100%

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa tinggi badan responden memiliki rentan antara <155cm yaitu sebanyak 17 responden (38%), 155cm-159cm yaitu sebanyak 17 responden (38%), dan juga >160cm yaitu sebanyak 11 responden (24%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Saat Ini

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Saat Ini

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
13 tahun	5	11,2%
14 tahun	36	80%
15 tahun	4	8,8%
Total	45	100%

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa umur responden memiliki rentan santara 13 tahun yaitu sebanyak 5 responden (11,2%), 14 tahun yaitu sebanyak 36 responden (80%), dan juga

15 tahun yaitu sebanyak 4 responden (8,8%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Usia Menarche (tahun)	Frekuensi	Persentase
11	13	18,9%
12	15	33,3%
13	0	0%
14	17	37,8%
Total	45	100%

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

6. Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kompres Hangat Untuk mengatasi Dismenore di SMP Negeri 2 Sewon

Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kompres Hangat Untuk mengatasi Dismenore di SMP Negeri 2 Sewon dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 6. Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kompres Hangat Untuk mengatasi Dismenore di SMP Negeri 2 Sewon

Tingkat Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Baik	34	45
Cukup	11	0
Kurang	0	0
Total	45	45

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Berat Badan

Masa remaja ditandai dengan perubahan biologis, budaya dan hormonal yang kompleks yang berinteraksi dengan faktor lingkungan. Remaja mengalami tekanan dan kekhawatiran mengenai masalah yang berhubungan dengan berat badan, seperti menurunkan berat badan atau menambah otot, serta pengaruh dari orang tua, teman sebaya dan media sosial yang mungkin berhubungan dengan citra tubuh dan status berat badan yang tidak sehat. Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko dan keparahan dismenore. Hal ini terkait dengan peningkatan produksi estrogen pada jaringan lemak, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormonal dan meningkatkan produksi prostaglandin (zat yang memicu kontraksi rahim). Berat badan yang terlalu rendah juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan menyebabkan dismenore. Kekurangan nutrisi dapat mengganggu produksi hormon yang diperlukan untuk siklus menstruasi normal. Penelitian menunjukkan bahwa distribusi lemak tubuh, terutama lemak abdominal, dapat mempengaruhi tingkat dismenore. Wanita dengan rasio pinggang-pinggul

yang lebih tinggi cenderung mengalami dismenore yang lebih parah. Fluktuasi berat badan yang signifikan dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal dan siklus menstruasi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi dismenore. Beberapa studi menunjukkan bahwa ada hubungan antara IMT dan prevalensi dismenore. Baik IMT yang terlalu tinggi maupun terlalu rendah dapat meningkatkan risiko dismenore.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden di SMP 2 Sewon tersebut, dapat dilihat bahwa berat badan responden memiliki rentan antara <40kg yaitu sebanyak 6 responden (13%), 40kg-50kg yaitu sebanyak 30 responden (67%), dan juga >50kg yaitu sebanyak 9 responden (20%). Hal ini sejalan dengan penelitian Jayanti, C (2021)¹¹ dengan judul: Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan kejadian Dismenore pada mahasiswa Tingkat 1 Semester 2 Akbid RSPAD Gatot Suebroto. Hasil penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki berat badan normal sebanyak 45 responden (76,3%), berat underweight sebanyak 10 responden (16,9%), sedangkan yang obesitas sebanyak 4 responden (6,8%).

2. Karakteristik Lingkar Lengan Atas

Lingkar Lengan Atas (LLA) atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *Mid-Upper Arm Circumference* (MUAC) memang dapat memiliki hubungan dengan dismenore. Meskipun penelitian tentang hubungan langsung antara LLA dan dismenore masih terbatas, beberapa studi telah menunjukkan korelasi antara keduanya. LLA sering digunakan sebagai indikator status gizi, terutama untuk mendeteksi malnutrisi. Status gizi yang buruk dapat mempengaruhi fungsi hormonal dan reproduksi, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan dismenore. (de Onis, M., & Branca, F. 2016)¹². LLA berkorelasi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara IMT dan dismenore, di mana IMT yang terlalu rendah atau terlalu tinggi dapat meningkatkan risiko dismenore (Rafique, N., & Al-Sheikh, MH 2018)¹³. LLA dapat mencerminkan komposisi tubuh seseorang, termasuk massa otot dan lemak. Komposisi tubuh telah dikaitkan dengan produksi hormon dan risiko dismenore (Fernández Martínez, E., Onieva-Zafra, MD, & Parra-Fernández, ML 2018)¹⁴.

LLA yang rendah dapat

mengindikasikan malnutrisi atau kondisi kesehatan yang buruk, yang dapat mempengaruhi fungsi reproduksi dan meningkatkan risiko dismenore. Sebuah studi di Indonesia menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara LLA dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Remaja dengan LLA di bawah normal memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenore (Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. 2017)¹⁵.

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat bahwa lingkar lengan atas responden memiliki rentan antara 20cm-22cm yaitu sebanyak 23 responden (51%), 23cm-24cm yaitu sebanyak 16 responden (34%), dan juga >25cm yaitu sebanyak 6 responden (13%). Hal ini sejalan dengan penelitian Dian Lestari (2022)¹⁶ dengan judul: Faktor-Faktor Determinan Dismenore Primer Pada Remaja di SMA *Boarding School* Aziziah. Hasil penelitian diketahui bahwa responden memiliki rentan ukuran LLA 20-22cm sebanyak 15 responden, 23-24cm sebanyak 30 responden dan >25cm sebanyak 27 responden.

3. Karakteristik Tinggi Badan

Tinggi badan seseorang dapat memiliki pengaruh terhadap kejadian

dismenore, meskipun hubungan ini tidak selalu langsung dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Beberapa penelitian telah mengindikasikan adanya korelasi antara tinggi badan dan risiko serta intensitas dismenore. Wanita dengan tinggi badan yang lebih rendah cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami dismenore yang lebih parah dibandingkan dengan wanita yang lebih tinggi. Hal ini mungkin terkait dengan perbedaan dalam ukuran dan struktur anatomi panggul, yang dapat mempengaruhi aliran darah dan tekanan pada organ-organ reproduksi selama menstruasi (Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. 2014)¹⁷.

Selain itu, tinggi badan juga dapat menjadi indikator tidak langsung dari status gizi dan perkembangan fisik secara keseluruhan. Wanita dengan tinggi badan yang optimal untuk usianya cenderung memiliki keseimbangan hormonal yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan intensitas nyeri haid. Namun, penting untuk dicatat bahwa hubungan antara tinggi badan dan dismenore bukan merupakan hubungan sebab-akibat yang sederhana, melainkan bagian

dari interaksi kompleks antara faktor genetik, hormonal, dan lingkungan. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa wanita dengan tinggi badan yang lebih rendah mungkin memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi, yang telah dikaitkan dengan peningkatan risiko dismenore. Hal ini mungkin disebabkan oleh produksi estrogen yang lebih tinggi pada jaringan adiposa, yang dapat mempengaruhi kontraksi rahim dan sensitivitas terhadap nyeri selama menstruasi. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa setiap individu unik, dan tinggi badan hanyalah salah satu dari banyak faktor yang dapat mempengaruhi pengalaman dismenore seseorang. Faktor-faktor lain seperti gaya hidup, pola makan, tingkat stres, dan riwayat kesehatan juga memainkan peran penting dalam menentukan risiko dan keparahan dismenore (Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, M. D., & Parra-Fernández, M. L. 2018)¹⁴.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa, tinggi badan responden memiliki rentan antara <155cm yaitu sebanyak 17 responden (38%), 155cm-159cm yaitu sebanyak 17 responden (38%), dan juga >160cm yaitu sebanyak 11

responden (24%). Hal ini sejalan dengan penelitian Riyane Manorek (2019)¹⁸ dengan judul: Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Kawangkoan. Hasil penelitian diketahui tinggi badan responden memiliki rentan antara <155cm yaitu sebanyak 73 responden (7,8%), 155cm-159cm yaitu 72 responden (75,8%) dan >160cm sebanyak 23 responden (24,2%).

4. Karakteristik Usia Saat Ini

Berdasarkan hasil penelitian Ridawati Sulaeman (2019)¹⁹ diketahui bahwa jumlah usia responden adalah 13-16 tahun, responden sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 66%, cukup sebanyak 24%, dan baik sebanyak 10%. Hal ini disebabkan responden tidak memahami tentang penggunaan kompres hangat pada saat terjadi dismenore, indikasi penggunaan kompres hangat, alat yang digunakan, lokasi tempat meletakkan kompres hangat, lama pemberian tindakan, suhu air hangat yang digunakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ni Komang Ayu Resiyanthi, dkk (2021)²⁰ dengan judul: Gambaran Penanganan Dismenore Secara non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA

Dwijendra Denpasar. Hasil penelitian diketahui bahwa usia responden saat ini 15-16 tahun.

Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir yang dimilikinya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Makin tua umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik akan tetapi pada umur tertentu, berubahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berumur belasan tahun. Daya ingat seseorang ini salah satunya dipengaruhi oleh umur. Berdasarkan uraian ini, maka dapat kita simpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, tetapi pada umur tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

5. Karakteristik Usia *Menarche*

Berdasarkan data penelitian dapat dilihat bahwa semua responden berada usia menarche, diketahui bahwa usia menarche responden 11 tahun sebanyak 13 responden (28,9%), usia menarche

responden 12 tahun sebanyak 15 responden (33,3%), dan usia menarche responden 14 tahun sebanyak 17 responden (37,8%). Usia kapan remaja putri memasuki masa haid, yang disebut menarche, dapat berbeda-beda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulya Rohima Ammar (2016)²¹ dengan judul: Faktor Resiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore primer adalah sebesar 71,3%. Sebagian besar dampak dismenore primer yang dirasakan responden adalah menurunnya produktivitas yaitu sebesar 77,2%. Responden sebagian besar tidak pernah memeriksakan rasa nyeri atau keluhan terkait dismenore primer ke dokter maupun bidan (84,2%) dengan alasan mayoritas responden menganggap gejala dismenore primer yang dirasakan merupakan hal yang wajar (54,2%). Proporsi tertinggi karakteristik responden adalah berusia 15-25 tahun (51,3%), memiliki riwayat keluarga (52,5%), pernah melahirkan (60%), lama menstruasi 3-7 hari (86%), usia menarche 12-13 tahun (53,8%), tidak memiliki kebiasaan olahraga

(53,8%), mempunyai status gizi normal (38,8%), dan mengalami stres berat (25%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia ($p=0,002$) dan riwayat keluarga dengan dismenore primer ($p=0,006$), dan tidak ada hubungan antara pengalaman melahirkan, lama menstruasi, usia menarche, kebiasaan olahraga, status gizi, dan keadaan stres dengan dismenore primer. Wanita usia berusia 15-25 tahun atau yang memiliki riwayat keluarga dismenore primer berisiko mengalami dismenore primer.

6. Tingkat Pengetahuan Siswi Sebelum Pemberian Media Leaflet

Dari keseluruhan responden dengan jumlah 45 responden, rata-rata memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 34 responden (76%), dan juga beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 11 responden (24%). Hal ini sejalan dengan penelitian Fathimah Muflihatul Fitriyah (2021)²² dengan judul: Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo. Hasil penelitian diketahui

bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikannya media leaflet kategori pengetahuan baik sebanyak 2 responden (3,3%), responden pengetahuan cukup sebanyak 40 responden (65,6%), pengetahuan kurang sebanyak 19 responden (31,1%). Dari penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa hampir keseluruhan responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap pengaruh kompres hangat untuk mengatasi dismenore, hanya saja masih ada beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang cukup atau bisa dikatakan hampir kurang. Hal ini di tunjukan berdasarkan skor yang didapatkan responden sebelum diberikan pengetahuan melalui media leaflet. Responden mengisi kusioner sesuai dengan apa yang mereka ketahui, hal ini juga dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang diterima responden terkait dengan dismenore. Terlebih pihak sekolah belum melakukan atau memberikan pengetahuan tentang dismenore kepada responden. Didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Ridawati (2019)¹⁹, kurangnya pengetahuan siswi di karenakan dari pihak sekolah sendiri belum pernah memberikan penyuluhan atau

informasi tentang dismenore, dari petugas UKS juga belum pernah memberikan informasi tentang dismenore dan belum pernah menerapkan cara penanganan menggunakan kompres hangat pada siswi yang mengalami dismenore dan juga dikarenakan kurangnya minat atau kepedulian siswi untuk mengakses informasi tentang nyeri dismenore dan cara penanganannya melalui sosial media seperti internet, majalah, koran dan referensi mengenai penanganan dismenore. Selain faktor kurangnya informasi, siswa juga mengatakan bahwa nyeri pada saat haid merupakan hal biasa dan menerima keadaan tersebut sebagai kodratnya seorang wanita, walaupun dapat mengganggu aktifitasnya untuk tidak mengikuti proses pembelajaran. Namun dalam penelitian ini responden memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore, walaupun ada beberapa responden yang masih dalam kategori cukup. Beberapa pertanyaan dalam kusioner juga masih ada yang menjawab salah dari keseluruhan responden terutama pada bagian gejala dismonera yang disertai dengan rasa pusing dan juga pada bagian pengatasan dismenore dengan

olahraga ringan dapat mengurangi dismenore.

7. Tingkat Pengetahuan Siswi Sesudah Pemberian Media Leaflet

Hasil dari pengukuran tingkat pengetahuan tentang kompres hangat untuk mengatasi dismenore menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan dari sebelum diberikan media leaflet, dengan jumlah responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 45 responden (100%). Hal ini sejalan dengan penelitian Fathimah Muflihatul Fitriyah (2021)²² yang menunjukkan bahwa setelah responden diberikan media leaflet responden dengan pengetahuan baik sebanyak 57 responden (93,4%) dan responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 4 responden (6,6%). Pengetahuan responden dan pendidikan kesehatan dengan media leaflet terjadi peningkatan dan sebelum diberikan media leaflet yaitu sebesar 24%. Pertanyaan pada kuesioner yang sebelumnya masih banyak yang salah, sesudah diberikannya media poster mengalami peningkatan dengan jawaban benar. Namun masih ada beberapa pertanyaan yang masih belum benar, hal ini mungkin saja terjadi, bisa karena faktor responden

yang tidak dapat menerima materi dengan baik ataupun situasi dalam pemberian pendidikan kesehatan yang tidak mendukung seperti keadaan lingkungan yang bising sehingga tidak kondusif dan responden kurang konsentrasi dalam menerima materi yang ada.

Pemberian media leaflet efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang kompres hangat untuk mengatasi dismenore, sehingga media ini bisa digunakan oleh petugas Kesehatan yang selama ini tidak melakukan pendidikan kesehatan tentang pengaruh kompres hangat untuk menhadasi dismenore akan semakin baik dan bisa mengurangi adanya risiko maupun komplikasi pada remaja putri yang bisa dicegah dengan diberikan pendidikan Kesehatan ulang dan mempunyai pengetahuan yang baik media leaflet mempunyai keuntungan menarik, sehingga responden akan lebih penasaran tentang materi yang disampaikan dengan media leaflet tersebut. Selain itu karena tampilannya yang menarik media leaflet ini sangat membantu dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2020). Prevalensi Dismenore dikutip dari Herawati, A. (2021). *Jurnal Kesehatan* 45-52.
2. Permenkes RI Nomor 24. (2018). Kekerasan Seksual terhadap Anak: Perspektif Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Komnas Perempuan*, 15(2), 45-62.
3. Sugeng, A. (2022). Pengaruh Hormon terhadap Perubahan Fisik dan Psikologis pada Masa Pubertas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 10(2), 55-68.
4. Sofia, S. (2018). Distribusi Penduduk Remaja Putri di DIY. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 12(1), 30-38.
5. Rika, A. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 45-52.
6. Utari, A. (2022). Efektivitas Berbagai Jenis Obat Anti-Inflamasi Non-Steroid dalam Mengatasi Dismenore Primer. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 172(2), 123129.
7. Umi Narsih, Homsiatu Rohmatin, Agustina Widayati. 2017. Efektivitas Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat dan Obat Anti Nyeri pada Remaja Putri. *Jurnal Sain Med*, Vol. 9. No. 1 Juni 2017: 45–51
8. Andayani, A. (2017). Efektivitas Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 55-62.
9. Suryani Ajadan, Fitria Melina. (2019) Gambaran Perilaku Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorhea Di SMP N 8 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* 0(2), 136-145.
10. Fithriyah, Fathimah Muflihatul. (2021). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo. *Jurnal Kusuma Husada Surakarta* 4(6).
11. Jayanti, C. (2021). Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Tingkat 1 Semester 2 Akbid RSPAD Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89-95.
12. de Onis, M., & Branca, F. (2016). *Stunting Pada Anak: Perspektif Global*. *Nutrisi Ibu & Anak*, 12(Suppl 1).
13. Rafique, N., & Al-Sheikh, MH (2018). Prevalensi Masalah Menstruasi Dan Hubungannya Dengan Stres Psikologis Pada Mahasiswi Muda Yang Mempelajari Ilmu Kesehatan. *Jurnal medis Saudi*, 39(1)

14. Fernández-Martínez, E., Onieva-Zafra, MD, & Parra-Fernández, ML. (2018). Gaya hidup dan prevalensi dismenore di kalangan mahasiswi Spanyol. *PLoS satu*, 13(8), e0201894.
15. Sitoayu, L., Pertiwi, D. A. dan Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), p. 121. doi: 10.22146/ijcn.17867.
16. Dian Lestari. (2022). Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah. *Jurnal Surya Medika (JSM)* 8 (3), 243-250, 2022.
17. Ju, H., Jones, M., & Mishra, G. (2014). *Prevalensi Dan Faktor Risiko Dismenore*. Tinjauan Epidemiologi, 36(1).
18. Riyane Manorek, Rudolf B.Purba, Nancy S.H Malonda. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Kawangkoan.
19. Ridawati Sulaeman. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. Vol 1, No 2 (2019).
20. Ni Made Widyanti, Ni Komang Ayu Resiyanti, Diah Prihatiningsih. 2021. Gambaran Penanganan Dismenorea secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *JIP: Jurnal Inovasi Penelitian* Vol 2 No 6, November 2021 DOI: 10.47492/jip.v2i6.940.
21. Ulya Rohima Ammar. 2016. Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4, No. 1 Januari 2016: 37–49
22. Fathimah Muflihatul Fithriyah. (2021). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo. *Jurnal Kusuma Husada Surakarta* 4(6).