



EVALUASI DAMPAK EDUKASI DISMENORE BERBASIS SEKOLAH TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN PERSEPSI SISWI SMA NEGERI 1 KEDIRI

EVALUATION OF THE IMPACT OF SCHOOL-BASED DYSMENORRHEA EDUCATION ON CHANGES IN KNOWLEDGE AND PERCEPTION OF FEMALE STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 KEDIRI

Rassya Bunga Maharani^{1*}, Aisyah Febrianti Wicaksono¹, Amanda Chiquita Putri¹, Digea Pramita Akbar¹, Muhammad Nurul Ghofar¹, Rivaldy Prayudha Trivana Eksipoerwilest¹, Arshy Prodyanatasari¹

¹Program Studi D3 Fisioterapi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*Email Korespondensi: rasyabunga9@gmail.com

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) is pain accompanied by abdominal cramps. This activity aims to increase students' knowledge about managing dysmenorrhea without medication through interactive education. The design used is a single-group pre-experimental design with pretest and posttest, using PowerPoint and leaflets as media. Education was provided to 22 tenth-grade students at SMA Negeri 1 Kediri for 40 minutes. Statistical analysis was performed using SPSS software version 27. Data analysis included inferential statistical tests, specifically the Wilcoxon Signed-Rank Test, to assess differences in knowledge scores before and after the intervention. The Wilcoxon Test results showed a change in scores after the intervention, with a larger average increase (10.28) than the average decrease (8.72). These findings indicate that the intervention affected changes in respondents' pretest and posttest results. The highest level of understanding was found in the material on the definition of menstruation and non-medical ways to reduce menstrual pain. In contrast, the material on the causes of primary dysmenorrhea and the timing of consultation with health workers still needs strengthening. This education is effective in increasing adolescents' independence in managing menstrual pain without medication and is recommended for integration into school health unit (SHU) activities.

Keywords: *dysmenorrhea; health education; menstrual pain; non-pharmacological management; adolescent girls*

Abstrak

Nyeri haid (dismenore) merupakan nyeri yang di sertai kram perut. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang penanganan dismenore non-farmakologi melalui edukasi interaktif. Desain yang digunakan adalah pre-eksperimental one group pretest–posttest dengan media PowerPoint dan leaflet. Edukasi diberikan kepada 22 siswa kelas X SMA Negeri 1 Kediri selama 40 menit. Analisis statistik menggunakan software SPSS pada seri 27. Analisis data meliputi uji statistik inferensial menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test untuk menilai perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan adanya perubahan nilai setelah intervensi, dengan rata-rata peringkat peningkatan (10,28) lebih tinggi dibandingkan rata-rata peringkat penurunan (8,72). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan pengaruh terhadap perubahan hasil



pretest dan posttest pada responden. Pemahaman tertinggi terdapat pada materi pengertian menstruasi dan cara non-farmakologi mengurangi nyeri haid, sementara materi penyebab dismenore primer dan waktu konsultasi ke tenaga kesehatan masih perlu diperkuat. Edukasi ini efektif meningkatkan kemandirian remaja dalam mengelola nyeri haid tanpa obat dan direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam kegiatan LKS di sekolah.

Kata Kunci: dismenore; edukasi kesehatan; nyeri haid; penanganan non-farmakologi; remaja putri

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi, umumnya disertai dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya *dismenore* ini juga disertai dengan pusing, mual, muntah, bahkan diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat (Alali, 2025). *Dismenore* dibagi menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan sekunder. Pada *dismenore* primer terjadi karena kontraksi rahim saat endometrium luruh, yang menekan pembuluh darah dan mengurangi pasokan oksigen sehingga memicu pelepasan zat kimia penyebab nyeri. Prostaglandin kemudian membuat kontraksi rahim semakin kuat, menimbulkan rasa nyeri seperti diremas. Sedangkan *Dismenore* sekunder adalah rasa nyeri haid yang muncul karena gangguan kesehatan tertentu. Umumnya, nyeri haid karena *dismenore* sekunder muncul beberapa hari sebelum menstruasi. Lalu, saat menstruasi, rasa sakitnya akan semakin parah dan lebih lama dibanding nyeri haid biasa. Bahkan, setelah menstruasi telah selesai, masih akan merasakan sakit. Selain nyeri di sekitar area perut, *dismenore* sekunder juga akan disertai dengan keluhan lain, semisal mual, muntah, atau diare. Pada banyak kasus, *dismenore* sekunder dialami oleh wanita berusia 30-45 tahun.

Sebagian besar penelitian mengenai penanganan nyeri haid hanya mengevaluasi satu jenis intervensi, seperti edukasi gizi saja atau teknik relaksasi saja. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengombinasikan kedua intervensi tersebut dalam satu program yang terintegrasi, padahal pola makan dan kondisi psikologis saling memengaruhi respons tubuh terhadap nyeri. Kurangnya penelitian mengenai efektivitas intervensi ganda ini menciptakan kebutuhan untuk menguji apakah edukasi gizi yang didukung latihan relaksasi dapat menghasilkan penurunan nyeri haid yang lebih signifikan.

Menurut WHO (2015), lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami *dismenore*, dengan prevalensi lebih tinggi di beberapa negara seperti Swedia (70%) dan Amerika Serikat (hingga 90%). Di Indonesia, *dismenore* primer tercatat 5,89% dan sekunder 9,36%, sementara di Jawa Timur prevalensinya sekitar 71–72%, mayoritas merupakan *dismenore* primer. Survei SKRR 2021 juga mencatat 4.653 remaja di Jawa Timur mengalami *dismenore*, dengan sebagian besar berupa *dismenore* primer.

Urgensi edukasi mengenai *dismenore* sangat penting, karena banyak siswa mengalami nyeri haid, namun belum memahami cara penanganan *non-farmakologi* yang efektif, aman, dan tanpa takut. Kurangnya pengetahuan memengaruhi aktivitas sehari-hari yang menyebabkan siswa cenderung menahan nyeri, absen sekolah, serta menggunakan obat yang tidak tepat. Oleh karena itu, edukasi mengenai *dismenore* ini menjadi langkah yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan reproduksi dan mendukung keberhasilan proses belajar.

Siswa kelas 10 di SMA Negeri 1 Kediri menjadi pilihan tepat untuk melakukan edukasi karena usia kelas 10 berada pada fase rentan mengalami nyeri haid sehingga edukasi akan sangat relevan. Selain itu, nyeri haid dapat mengganggu konsentrasi belajar dan kehadiran di sekolah. Penanganan yang tepat dengan memberikan edukasi menjadi pilihan tepat. Tujuan edukasi ini untuk menganalisis efektivitas pemberian edukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Kota Kediri tentang alternatif untuk mengurangi nyeri haid, tanpa menggunakan obat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Berlokasi di SMA Negeri 1 Kota Kediri. Kegiatan ini dilaksanakan mulai 24 September 2025 hingga 20 Oktober 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan SMA Negeri 1 Kediri dan sampel dengan jumlah 22 siswa dari kelas X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi siswa yang sudah haid dan pernah mengalami *dismenore* serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Kriteria eksklusi adalah siswa yang belum pernah haid, atau tidak pernah mengalami *dismenore*, serta tidak bersedia mengikuti penelitian dan tidak hadir pada saat pelaksanaan edukasi.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet & PowerPoint “Smart Girl Without Pain”

Tahapan Proyek Edukasi

1	Pra pelaksanaan Menyapkan media edukasi
2	Pelaksanaan Melakukan sesi edukasi
3	Evaluasi Menganalisis data untuk perbaikan

Gambar 2. Bagian Tahap Pelaksanaan

1. **Pra Pelaksanaan.** Tahap pra pelaksanaan dimulai dengan koordinasi bersama guru bk untuk menentukan jadwal, tempat kegiatan, dan sasaran siswa yang terlibat. Pada

pertemuan pertama, kami mendapatkan respon baik dari pihak sekolah. Kami melakukan koordinasi dengan pihak sekolah sebanyak dua kali secara langsung mendatangi sekolah. Tim pengabdian kemudian melakukan penyusunan materi edukasi mengenai nyeri haid serta langkah penanganannya yang aman. Materi disiapkan dalam bentuk slide presentasi (PPT) untuk penyampaian visual dan *leaflet* edukasi yang berfungsi sebagai media informasi yang dapat dibawa pulang oleh siswa. Pada tahap ini juga menggunakan instrumen pengukuran dengan 10 butir soal kuesioner diberikan dalam bentuk *pretest-posttest*.

2. **Tahap pelaksanaan.** Tahap ini dilakukan melalui kegiatan edukasi langsung di sekolah. Kegiatan dimulai dengan *pretest* untuk mengetahui tingkat pemahaman awal siswa terkait nyeri haid dan upaya penanganannya. Selanjutnya, edukasi diberikan melalui pemaparan materi menggunakan PPT yang berisi penjelasan mengenai penyebab umum nyeri haid. Setelah pemaparan, kami memberikan kuis mitos atau fakta untuk meningkatkan pemahaman siswa. Selanjutnya siswa mengerjakan *posttest* untuk mengukur efektivitas dari materi yang dijelaskan. Kegiatan kemudian ditutup dengan pembagian *leaflet*.
3. **Evaluasi.** Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest-posttest* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, persentase peningkatan skor, serta distribusi perubahan nilai peserta. Selain itu, untuk melihat perbedaan nilai *pretest-posttest* secara statistik, dilakukan analisis inferensial menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, mengingat data berasal dari satu kelompok yang sama dan tidak diasumsikan berdistribusi normal. Hasil analisis digunakan untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai Pengaruh Edukasi Nyeri Haid Terhadap Penanganan *Dismenore* Siswa SMA Negeri 1 Kota Kediri ini dilaksanakan pada 20 Oktober 2025 yang berlokasi di SMA Negeri 1 Kota Kediri yang melibatkan 22 siswa perempuan kelas X dengan menggunakan media edukasi utama berupa PPT (Presentasi), *leaflet*, serta instrumen pengukuran melalui *pretest-posttest*. Hasil yang dicapai berfokus pada pengukuran pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai *dismenore* dan upaya penanganannya. Kegiatan dimulai dengan *pretest* untuk mendapatkan data dasar tingkat pemahaman awal siswa terkait nyeri haid dan cara penanganannya.



Gambar 3. Koordinasi dengan Pihak SMA Negeri 1 Kota Kediri

**Gambar 4.** Proses Pengerjaan Pre-Test

Siswa SMA Negeri Kota Kediri sedang mengisi kuesioner *pretest* di lantai ruang pertemuan sebelum pemaparan materi. Kegiatan ini bertujuan mengukur pemahaman awal mereka tentang *dismenore*. Kemudian, edukasi disampaikan melalui pemaparan PPT yang menjelaskan secara detail mengenai nyeri haid. Materi utama mencakup mekanisme nyeri haid (primer dan sekunder) dan langkah-langkah penanganan *non-farmakologi*

**Gambar 5.** Proses Edukasi dan Pemaparan Materi

Tim memberikan materi edukasi mengenai mekanisme terjadinya nyeri haid (*dismenore*) menggunakan media *slide* presentasi (PPT) di layar proyektor. Setelah pemaparan, dilakukan diskusi interaktif yang berfokus pada klarifikasi mitos dan fakta seputar nyeri haid.

**Gambar 6.** Sesi Diskusi Interaktif dan Pengerjaan Post-Test

Sesi ini efektif untuk mengoreksi kesalahpahaman siswa, termasuk mengenai pengaruh minuman tertentu terhadap siklus haid. Siswa juga diberikan brosur edukasi sebagai penguat informasi. Evaluasi dilakukan dengan pemberian *posttest* kepada 22 siswa untuk menilai perubahan pengetahuan.

**Gambar 7.** Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil *pretest-posttest* yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi. Selain itu, keaktifan siswa selama diskusi juga menjadi indikator bahwa materi dapat dipahami dengan baik. Secara umum, kegiatan edukasi berjalan efektif, meskipun masih diperlukan tindak lanjut agar pemahaman siswa dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Table 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.178	22	.069	.892	22	.021
Posttest	.225	22	.005	.900	22	.029

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui distribusi nilai *pretest-posttest*. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,069 dan *posttest* sebesar 0,005. Sementara itu, hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,021 dan *posttest* sebesar 0,029. Nilai signifikansi kedua uji tersebut menunjukkan bahwa data *pretest-posttest* tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis data selanjutnya menggunakan uji *nonparametrik*, yaitu uji *Wilcoxon*.

Table 2. Hasil Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	9 ^a	8.72	78.50
	Positive Ranks	9 ^b	10.28	92.50
	Ties	4 ^c		
	Total	22		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perubahan nilai antara *pretest- posttest*. Dari total



22 responden, terdapat 9 responden yang mengalami penurunan nilai pada *posttest* dibandingkan *pretest* (*negative ranks*), dengan nilai rata-rata peringkat sebesar 8,72 dan jumlah peringkat sebesar 78,50. Sebaliknya, terdapat 9 responden yang mengalami peningkatan nilai *posttest* dibandingkan *pretest* (*positive ranks*), dengan rata-rata peringkat sebesar 10,28 dan jumlah peringkat sebesar 92,50. Selain itu, terdapat 4 responden yang memiliki nilai *pretest-posttest* yang sama. Peningkatan nilai paling menonjol terjadi pada siswa dengan tingkat pengetahuan awal yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis visual dan interaktif efektif dalam menjembatani kesenjangan pengetahuan awal peserta. (Kurniasih, 2024)

Berdasarkan hasil *posttest*, tingkat penguasaan materi berada pada kategori sangat baik untuk aspek pengertian menstruasi, cara *non-farmakologi* mengurangi nyeri haid, strategi penanganan, serta aktivitas fisik yang dapat membantu mengurangi nyeri. Namun, pada aspek penyebab utama *dismenore* primer dan waktu yang tepat untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan, tingkat penguasaan masih berada pada kategori baik dan memerlukan penguatan lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan perlunya penekanan materi yang lebih spesifik pada edukasi selanjutnya. Jika dibandingkan dengan kegiatan sejenis, keunggulan kegiatan ini terletak pada adanya evaluasi terukur melalui *pretest-posttest* serta penggunaan kombinasi media edukasi. Keterbatasan kegiatan ini antara lain jumlah peserta yang relatif kecil dan waktu evaluasi yang singkat sehingga belum dapat menilai perubahan perilaku jangka panjang. Meski demikian, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja.

Edukasi mengenai nyeri haid yang dilakukan melalui *pretest*, pemaparan materi, kuis mitos atau fakta, dan *posttest* memberikan implikasi positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Peserta menjadi lebih memahami nyeri haid serta cara penanganannya yang benar. Selain itu, kegiatan ini membantu meluruskan mitos yang keliru sehingga peserta lebih percaya diri dalam mengelola nyeri haid secara tepat.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan memberikan pengaruh bermakna terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai *dismenore* dan cara penanganannya *secara non-farmakologi*. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan secara terstruktur dan interaktif mampu menjawab kebutuhan informasi remaja terkait nyeri haid, khususnya dalam membangun pemahaman yang benar mengenai mekanisme terjadinya *dismenore* dan alternatif penanganan tanpa ketergantungan pada obat. Edukasi tidak hanya berfungsi sebagai media transfer informasi, tetapi juga berperan dalam meluruskan miskonsepsi yang selama ini berkembang di kalangan remaja terkait nyeri haid. Dengan demikian, edukasi kesehatan dapat dipandang sebagai strategi promotif-preventif yang relevan dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

Berdasarkan simpulan bahwa edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan meluruskan miskonsepsi tentang *dismenore*, maka direkomendasikan untuk **mengintegrasikan program edukasi terstruktur dan interaktif ini ke dalam kurikulum layanan kesehatan sekolah (LKS) dan program puskesmas remaja** agar bersifat berkelanjutan.



Untuk memperluas jangkauan, disarankan **mengembangkan materi dalam format digital** (seperti video animasi dan modul daring) yang mudah diakses remaja. Pendekatan **peer-group education** dan **pelatihan bagi tenaga pendamping** (guru, kader kesehatan) juga perlu diperkuat agar penyampaian informasi lebih efektif dan komunikatif. Selain itu, penting untuk membangun **mekanisme monitoring dan evaluasi berkala** guna mengukur dampak edukasi serta memperbaiki kualitas program ke depannya. Melalui kolaborasi multisektor (pendidikan, kesehatan, komunitas), model edukasi ini dapat diperluas untuk topik kesehatan reproduksi remaja lainnya, sehingga strategi promotif-preventif ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru pendamping, dan siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Kediri, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan edukasi sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- AIMJ, U. (2025). Efektivitas edukasi interaktif terhadap peningkatan pengetahuan *dismenore* pada remaja. *AIMJ: Andalas Medical Journal*, 7(1), 55–63.
- Alali, Z. (2025). From Pain to Impairment: A Study of the Prevalence, Severity, and Impact of Dysmenorrhea in Women From the Eastern Region of Saudi Arabia. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 52(11). <https://doi.org/10.31083/CEOG41538>
- Ariyanti, K. S., Dewi Sariyani, M., & Winangsih, R. (n.d.). *Terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri haid* [PDF]. Available at: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/107543858/216-libre.pdf>
- Kamalah, R., Putri, A. S., & Salim, M. (2023). Pengaruh senam terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri. *Jurnal Fisioterapi Nusantara*, 9(2), 120–128.
- Komalasari, T., & Bernica, V. (2024). The effect of health education on adolescent girls' knowledge about dysmenorrhea. *Journal EduHealth*, 5(1), 14–21.
- Kurniasih, E. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan remaja dalam manajemen nyeri non-farmakologis saat menstruasi. *Cakra Medika*, 8(2), 150–159.
- Maharani, N. L. N. S., Pertiwi, I. A., & Wulandari, D. (2025). Gambaran tingkat pengetahuan dan penanganan *dismenore* pada remaja putri. *Jurnal Madani Medika*, 4(1), 33–40.
- Medika, M. (2024). Prevalensi dan dampak *dismenore* pada remaja: Tinjauan literatur dan intervensi sekolah. *Menara Medika*, 3(4), 201–210.
- Mengabdi, J. M. (2025). Intervensi edukasi kesehatan dalam pengelolaan *dismenore* pada remaja. *Medika Mengabdi*, 6(1), 78–85.
- Nasional, J. R. K. (2025). Faktor dan intervensi terhadap kejadian *dismenore* pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(1), 44–52.
- Prihatin, N. S., Nurmila, & Iswani, R. (2022). Penyuluhan *dismenore* pada remaja putri di



-
- pesantren. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(2), 89–95.
- Pusporini, D. P. (2021). *Pengaruh ikat pinggang kompres hangat dan kompres dingin terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Bintang*.
- Sebtalesy, C. Y., Mulyati, S. B., & Kristanti, L. A. (2025). Edukasi penanganan *dismenore* pada siswi SMPN 9 Madiun. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 40–48.
- Septiwiarysi, N., Iskandar, H., & Suriyah, L. (2024). Penyuluhan senam *dismenore* sebagai upaya mengatasi nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian*, 2(3), 77–84.
- Tanjungkarang, P. K. (2021). *BAB I: Pendahuluan (DP Pusporini)*. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Timur, D. K. P. J. (n.d.). *Website resmi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
<https://dinkes.jatimprov.go.id>.