

## **EFEKTIFITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI MENGENAI PENANGANAN DISMENORE DENGAN ABDOMINAL STRETCHING DI SMP NEGERI 1 CISALAK KABUPATEN SUBANG TAHUN 2020**

**Hilya Auliya RM<sup>1</sup>, Nurhidayah<sup>2</sup>, Dina Martha Fitri<sup>3</sup>, Diah Warastuti<sup>4</sup>**  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur<sup>1,3</sup>  
Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur<sup>2,4</sup>  
Email: hilyaauliya34@gmail.com

### **ABSTRAK**

Pendidikan kesehatan adalah serangkaian pengalaman yang mempengaruhi pengetahuan seorang individu. Keberhasilan penyuluhan kesehatan tergantung kepada komponen atau media pembelajaran. Berdasarkan hasil data rekapitulasi siswi SMP Negeri 1 Cisalak yang harus meninggalkan kegiatan belajar dan istirahat di rumah dikarenakan dismenore sebanyak 33%, angka tersebut cukup tinggi dibandingkan dengan angka kejadian penyakit lain yang menyebabkan siswi untuk istirahat di rumah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pendidikan kesehatan melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching di SMP Negeri 1 Cisalak. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dan menggunakan metode pendekatan Non equivalent control group (pretest posttest control group design). Sampel dari penelitian ini sebanyak 153 siswi yang diambil dari kelas IX di SMP Negeri 1 Cisalak. Responden akan dibagi dalam dua kelompok. Sebanyak 77 siswi masuk dalam kelompok video dan sebanyak 76 siswi masuk kedalam kelompok leaflet. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2020. Hasil penelitian menggunakan Paired samples T-Test dengan rata-rata skor pengetahuan kelompok leaflet 80.07 dan kelompok video 83.70 dengan P-Value sebesar 0,000. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor antara kelompok leaflet dan video. Sehingga pendidikan kesehatan lebih efektif diberikan dengan media video. Diharapkan penelitian ini menambah wawasan tentang pendidikan kesehatan melalui media video.

Kata Kunci: Dismenore, Abdominal Stretching, Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan, Media Video, Media Leaflet.

## ***EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION TOWARDS THE INCREASE OF YOUNG WOMEN ON THE TREATMENT OF DISMENORRHEA WITH ABDOMINAL STRETCHING IN SMP NEGERI 1 CISALAK SUBANG 2020***

### **ABSTRACT**

Health education is a series of experiences that influence an individual's knowledge. The success of health counseling depends on the component or the media of learning. Based on the results of the recapitulation data of SMP Negeri 1 Cisalak's female students who had to leave their study activities and rest at home due to dismenorrhea to 33%, the figure is quite high compared to the incidence of other diseases that cause students to rest at home. The purpose of this research is to know the effectiveness of health education through video and leaflets on young women's knowledge of the treatment of dismenorrhea with abdominal stretching in SMP Negeri 1 Cisalak. This research uses Quasi Experiment Design and Non Equivalent Control Group (pretest posttest control group design) approach method. The sample of this research is 153 students who were taken from the 3rd grade students of SMP Negeri 1 Cisalak. Respondents will be divided into two groups. A total of 77 were included in the video group and a total of 76 were included in the leaflet group. The instrument used is a questionnaire. The study was conducted in August 2020. The results used Paired samples T-Test with an average knowledge score of 80.07 leaflet group and 83.70 video group with P-Value of 0.000. The conclusion of this study is that there were significant differences in average scores between leaflet and video groups. So health education is more effectively provided with video media. It is hoped that this research adds insight into health education through video media.

Keywords: Dismenorrhea, Abdominal Stretching, Knowledge, Health Education, Video Media, Leaflet Media.

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan perubahan-perubahan fisik pubertas dan emosional yang kompleks, dramatis, serta penyesuaian sosial yang penting untuk menjadi dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat, baik fisik maupun psikologis. Masa pubertas pada perempuan ditandai dengan perubahan fisik yang khas yaitu pematangan sistem reproduksi, salah satunya sudah mengalami menstruasi dan pada laki-laki sudah mampu menghasilkan sperma.<sup>1</sup>

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi yang sehat yang menyangkut sistem, fungsi, dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja.<sup>2</sup> Menstruasi adalah perubahan fisiologis pada wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, biasanya terjadi setiap bulan. Pada saat menstruasi biasanya wanita mengalami nyeri perut, yang biasa disebut dengan dismenore. Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Secara klinis dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder.<sup>3</sup> Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul.<sup>4</sup>

Prevalensi utama dismenore bervariasi antara 16% dan 91% pada wanita usia reproduksi, dengan tingkat keparahan dalam 2% – 29% dari perempuan. Prevalensi dismenore bervariasi di seluruh dunia. Pada Skala global, lebih dari 50% dari perempuan yang menstruasi dipengaruhi oleh dismenore, dan 10-12% dari mereka memiliki dismenorea sekunder.<sup>5</sup>

Presentase dismenore primer di Indonesia sebesar 64,25% yang terbagi dari dismenore primer sebanyak 54,89% dan pada dismenorea sekunder sebanyak 9,36%.<sup>6</sup> Menurut Saleh 2016 dismenore sering kali membatasi kegiatan sekolah maupun pekerjaan.<sup>7</sup> Berdasarkan hasil data rekapitulasi siswi SMP Negeri 1 Cisalak yang harus meninggalkan kegiatan belajar dan istirahat dirumah dikarenakan dismenore sebanyak 33%, angka tersebut cukup tinggi dibandingkan dengan angka kejadian penyakit lain yang menyebabkan siswi untuk istirahat dirumah.

Sebagian besar yang dilakukan wanita untuk mengatasi sakit saat menstruasi adalah dengan menggunakan obat antinyeri (farmakologi) ataupun dengan non-farmakologi seperti kompres dengan botol hangat, mandi air hangat, minum minuman yang tinggi kalsium, menggosok-gosokan perut/ pinggang yang sakit, posisi menungging dan tarik nafas untuk

relaksasi.<sup>8</sup> Menurut Daley dalam Saleh 2017, latihan fisik dapat diartikan sebagai salah satu kegiatan yang memerlukan tenaga untuk menjaga kebugaran. Latihan fisik telah diusulkan sebagai manajemen gejala dalam pendekatan non-farmakologi. Hal ini dapat membantu dalam mengurangi rasa sakit dismenore primer.<sup>7</sup>

Dalam penelitian Windastiwi 2017 Abdominal Stretching untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot, mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Releghea 2012 yang menunjukkan bahwa dari 133 responden didapatkan data sebanyak 44% memiliki pengetahuan cukup tentang dismenore dan sebanyak 45,1% memiliki perilaku tidak baik dalam mengatasi dismenore. Berdasarkan penelitian Februanti 2017 menyatakan bahwa remaja memiliki tingkat pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 38,7% dalam penanganan dismenore dengan peregangan latihan fisik (abdominal stretching).<sup>9</sup>

Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar siswi dapat memahami dan mengetahui tentang penanganan dismenore dengan abdominal stretching adalah melakukan kegiatan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah serangkaian pengalaman yang mempengaruhi sikap, pengetahuan, kemampuan maupun habituasi seorang individu, maupun masyarakat. Media pembelajaran adalah segala alat bantu atau pelengkap yang dapat digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas menyampaikan konsep, ide, pengertian atau materi pelajaran dalam kegiatan belajar mengajar baik dilakukan diluar ataupun dalam kelas. Media yang dapat digunakan diantaranya adalah video dan leaflet.<sup>10</sup> Keberhasilan penyuluhan kesehatan tergantung kepada komponen pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Menurut Shwarz dalam German Federal Centre For Health Education (BZgA) pendidikan kesehatan menggunakan audiovisual efektif dan sangat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan.<sup>11</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Bardaweel bahwa adanya peningkatan signifikan pengetahuan anak dan remaja yang telah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet yang berisi pesan mengenai kesehatan yang digambar berwarna, bahasa yang sederhana sehingga anak dan remaja mendapatkan informasi dengan mudah.<sup>12</sup> Menurut penelitian Andriyani 2016 adanya pengaruh antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan audiovisual (video) dan leaflet.<sup>13</sup>

Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari guru koordinator Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMP Negeri 1 Cisalak menyebutkan bahwa ada saja setiap bulannya siswi yang datang ke Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) karena mengalami nyeri haid (dismenore). Selain itu, menurut anggota Palang Merah Remaja (PMR) di SMP Negeri 1 Cisalak biasanya penanganan nyeri haid dengan mengolesi kayu putih pada bagian perut dan istirahat di Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sampai nyeri sedikit berkurang.

### **Tujuan Umum**

Diketuainya efektifitas pendidikan kesehatan melalui media video dan leaflet terhadap pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching di SMP Negeri 1 Cisalak.

## **2. METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode quasi eksperimen dengan metode pendekatan Non equivalent control group (pretest posttest control group design) dimana anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan random atau acak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan di SMP Negeri 1 Cisalak tahun 2020. Teknik sampel yang digunakan yaitu dengan purposive sampling sebanyak 153 siswi yang diambil dari kelas IX di SMP Negeri 1 Cisalak. Responden akan dibagi dalam dua kelompok. Sebanyak 77 siswi masuk dalam kelompok video dan sebanyak 76 siswi masuk kedalam kelompok leaflet. Data yang dikumpulkan adalah data primer. Data primer merupakan data yang didapat dari sumber pertama, hasil pengisian kuesioner yang dilakukan peneliti. Pada kelompok eksperimen dilakukan perlakuan berupa pemberian intervensi dengan media video. Pada kelompok kontrol berupa pemberian intervensi dengan media leaflet. Data akan dianalisis menggunakan program komputer. Analisis ini dilakukan melalui dua uji statistik untuk menjawab tujuan yang ingin dicapai. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat yaitu Uji T Test Dependen.

### 3. HASIL PENELITIAN

#### 3.1. Analisis Univariat

**Tabel 1: Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai Penanganan Dismenore Dengan Abdominal Stretching di SMP Negeri 1 Cisalak Kabupaten Subang**

Variabel		Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan		Pendidikan Setelah Pendidikan Kesehatan	
		(n)	%	(n)	%
Media <i>Leaflet</i>	Baik	6	7.8%	29	37.7%
	Cukup	7	9.1%	32	41.6%
	Kurang	63	81.8%	15	19.5%
Media Video	Baik	7	9.1%	60	77.9%
	Cukup	15	19.5%	8	10.4%
	Kurang	55	71.4%	9	11.7%

Hasil analisis pengetahuan responden antara kelompok *Leaflet* dan kelompok Video sebelum dilakukan intervensi pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching di SMPN 1 Cisalak, pada kelompok *leaflet* didapatkan bahwa 6 responden (7.8%) berpengetahuan baik, 7 responden (9.1%) berpengetahuan cukup, dan 63 responden (81.8%) berpengetahuan kurang. Sedangkan dari hasil analisis pengetahuan responden kelompok Video sebelum dilakukan intervensi pendidikan kesehatan didapatkan bahwa hanya 7 responden (9.1%) berpengetahuan baik, 15 responden (19.5%) berpengetahuan cukup, dan 55 responden (71.4%) berpengetahuan kesehatan mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching di SMPN 1 Cisalak pada kelompok *leaflet* didapatkan bahwa 29 responden (37.7%), berpengetahuan baik, 32 responden (41.6%) berpengetahuan cukup, dan 15 responden (19.5%) berpengetahuan kurang. Sedangkan pada kelompok Video diperoleh hasil sebanyak 60 responden (77.9%) berpengetahuan baik, 8 responden (10.4%) berpengetahuan cukup, dan 19 responden (11.7%) berpengetahuan kurang.

#### 3.2. Analisis Bivariat

**Tabel 2**

**Perbedaan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan Kelompok *Leaflet* Dan Video Mengenai Penanganan Dismenore Dengan *Abdominal Stretching* di SMPN 1 Cisalak Subang**

Pengetahuan	Mean	SD	P value	N
<i>Leaflet</i>	80.07	10.755	0.000	76
Video	83.70	9.645	0.000	77

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan kelompok leaflet 80.07 dan kelompok video 83.70 dengan standar deviasi kelompok leaflet 10.755, dan standar deviasi kelompok video 9.645 dengan p-value sebesar 0,000 artinya pada alpha 5% terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor antara kelompok leaflet dan video. Sehingga pendidikan kesehatan lebih efektif diberikan dengan media video.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching, hasil ini mengidentifikasi bahwa hipotesis penelitian diterima dimana hipotesis penelitian adalah adanya perubahan signifikan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet dan video terhadap peningkatan pengetahuan mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching.

#### **4. PEMBAHASAN**

##### **4.1. Pengetahuan sebelum intervensi pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar pengetahuan responden tentang penanganan dismenore dengan abdominal stretching dalam kategori kurang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Inayustiani (2018) mengenai efektifitas pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII SMP Negeri 5 Yogyakarta yang menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang dismenore sebelum pemberian pendidikan kesehatan tentang dismenore sebagian besar kurang.<sup>42</sup>

Pengetahuan remaja yang kurang ini disebabkan kurangnya para remaja mendapatkan informasi mengenai penanganan dismenore. Menurut Notoatmodjo (2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor lingkungan termasuk dalam faktor eksternal merupakan faktor dominan yang mewarnai pengetahuan dan perilaku seseorang.<sup>14</sup> Kurangnya pengetahuan siswi di SMPN 1 Cisalak dapat disebabkan oleh faktor eksternal yaitu lingkungan. Belum adanya pendidikan kesehatan atau informasi yang diberikan kepada siswi mengenai penanganan dismenore khususnya abdominal stretching.

##### **4.2. Pengetahuan setelah intervensi pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching**

Hasil analisa menunjukkan bahwa responden setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok leaflet dan video sebagian besar pengetahuan siswi di SMP N 1 Cisalak

Subang termasuk dalam kategori baik. Hal ini membuktikan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Arlin (2017) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap sikap remaja putri dalam menangani dismenore yang menyimpulkan bahwa hasil analisa sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan adanya perubahan peningkatan pengetahuan siswi.<sup>43</sup>

Penelitian ini sejalan dengan teori Maulana (2009) mengemukakan bahwa pendidikan kesehatan pada hakekatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa adanya pesan tersebut masyarakat atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang indikator dari pendidikan kesehatan yang dilakukan. Pada akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Dengan kata lain, adanya pendidikan kesehatan dapat membawa perubahan baik dari segi kognitif, sikap, dan perilaku sasaran<sup>15</sup>. Adanya pendidikan kesehatan baik menggunakan media video maupun leaflet di SMP Negeri 1 Cisalak berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswi. Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya pendidikan kesehatan mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching.

#### 4.3. Efektifitas pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenore dengan abdominal stretching terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 1 Cisalak Subang.

Hasil penelitian menggunakan Paired Sample T-Test maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima yaitu ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenore dengan abdominal stretching menggunakan media video dan leaflet. Hasil skor rata-rata pengetahuan menggunakan kedua media, media video memiliki efektifitas yang baik dalam pemberian pendidikan kesehatan di SMP Negeri 1 Cisalak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwono (2010) mengenai efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang stress melalui ceramah pada remaja di SMPN 29 Bandung yang menyimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang stress. Notoatmodjo (2010) mengemukakan pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu sehingga sasaran pendidikan kesehatan itu dapat berdiri sendiri. Menurut Mubarak (2011) faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan salah satunya yaitu informasi, seseorang yang mempunyai sumber

informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.<sup>14</sup> Informasi yang didapatkan dan diterima oleh siswi kelas IX di SMP Negeri 1 Cisalak merupakan salah satu faktor atas meningkatnya pengetahuan siswi. Adanya informasi yang baru dapat berdampak pada bertambahnya pengetahuan siswi.

Notoatmodjo (2010) mengemukakan langkah penting dalam pendidikan kesehatan adalah dengan membuat pesan yang disesuaikan dengan sasaran termasuk dalam pemilihan media, intensitasnya dan lamanya penyampaian pesan. Penyampaian informasi dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan yang mana metode dan media penyampaian informasi dapat memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, metode penyampain informasi merupakan satu faktor yang mempengaruhi suatu hasil penyampain informasi secara optimal.<sup>14</sup>

Pemilihan audiovisual atau video sebagai media penyuluhan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh responden. Media ini menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton. Penyuluhan dengan audiovisual menampilkan gerak, gambar dan suara sedangkan penyuluhan dengan media cetak menampilkan tulisan dan suara penyuluh secara langsung yang membuat terkesan formal. Pada saat pelaksanaan penelitian, sebagian besar responden mempunyai keingintahuan yang besar terhadap isi video dan melihat video sampai selesai dengan serius.<sup>44</sup> Media video dalam pendidikan kesehatan menjadi daya tarik lebih siswi di SMP Negeri 1 Cisalak. Dengan cara melihat gambar yang bergerak, melihat kosa kata pemberi materi dan mendengar informasi yang dijelaskan, akan lebih cepat dalam menerima informasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sahariyah (2010) mengenai Efektifitas pendidikan kesehatan media video dan leaflet terhadap pengetahuan tentang anemia di SMAN Ngaglik Sleman yang menyimpulkan bahwa hasil analisis menunjukkan bahwa metode video lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia, hasil ini mengidentifikasi bahwa hipotesis penelitian diterima.<sup>45</sup>

Hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan siswi meningkat secara bermakna setelah diberikan pendidikan kesehatan yang berarti pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswi di SMP Negeri 1 Cisalak mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching. Hal ini bisa dilihat dari hasil analisa penelitian diatas yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan, hal ini membuktikan bahwa pemberian pendidikan kesehatan efektif digunakan dengan media video untuk meningkatkan pengetahuan mengenai dismenore dengan

abdominal stretching.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah Tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video dan leaflet mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching di SMPN 1 Cisalak Subang, menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan kurang Tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video dan leaflet mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching di SMPN 1 Cisalak Subang, menunjukkan responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor antara kelompok leaflet dan video. Sehingga pendidikan kesehatan lebih efektif diberikan dengan media video.

Bagi Institusi Pendidikan; Penelitian ini dijadikan bahan acuan dan pedoman bagi para pengunjung perpustakaan Stikes Mitra Ria Husada dalam menambah wawasan mahasiswa dalam melakukan penelitian. Selanjutnya dengan cakupan penelitian yang lebih luas seperti menambah variabel, jumlah sampel, serta menganalisis hasil penelitian menggunakan uji T. Bagi Tempat Penelitian; Bagi SMP Negeri 1 Cisalak agar dapat dijadikan bahan acuan melakukan pendidikan kesehatan menggunakan media video mengenai penanganan dismenore dengan abdominal stretching sebagai bagian program kesehatan reproduksi remaja. Bagi Responden; Dengan penelitian ini agar menambah wawasan tentang pendidikan kesehatan melalui media video tentang penanganan dismenore dengan abdominal stretching. Selain itu penelitian ini dijadikan pembelajaran siswi sebagai pengobatan alternatif dalam mengurangi nyeri saat menstruasi.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

1. Sumiati. Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling. Jakarta: TIM; 2009.
2. Effendi F dan M. Keperawatan kesehatan komunitas teori dan praktik dalam keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2009. 378 p.
3. Wulandari DA dan. Cara jitu mengatasi nyeri haid. Yogyakarta: CV Andi; 2011
4. Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev.* 2014;36(1):104–13.
5. Jyoti Kapoor, Navpreet Kaur M sharma and SK. A study to assess the effectiveness of pelvic rocking exercises on dysmenorrhea among adolescent girls. *Int J Appl Res*

- [Internet]. 2017;3(3):431–4. Available from:  
<http://www.allresearchjournal.com/archives/2017/vol3issue3/PartG/3-3-97-911.pdf>
6. Windastiwi W, Pujiastuti W, Mundarti ). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *J Kebidanan*. 2017;6(12):17–26.
  7. S Saleh H, E Mowafy H. Stretching or Core Strengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea. *J Womens Heal Care*. 2016;05(01):1–6.
  8. Arikunto. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
  9. Febuanti. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2017;17:157–65.
  10. Arsyad A. *Metode Pembelajaran*. Jakarta: Eajawali Press; 2011.
  11. Schwarz U. Health education through digital audio-visual media: strategies of the German Federal Centre for Health Education (BZgA). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz*. 2020;63(6):715–20.
  12. Al Bardaweel S, Dashash M. E-learning or educational leaflet: Does it make a difference in oral health promotion? A clustered randomized trial. *BMC Oral Health*. 2018;18(1):1–8.
  13. Andriyani W. Pengaruh Metode Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenorea Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Palembang. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang Program Studi Ilmu Keperawatan*; p. 2016.
  14. Notoatmodjo. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
  15. Maulana HDJ. *Promosi kesehatan*. Yudha EK, editor. Jakarta: EGC; 2009. 271 p.
  16. Nurmala, Ira, Fauzi Rahman, Adi Nugroho, Neka Erlyani, Nur Laily VY. *Promosi kesehatan*. Surabaya: Universitas Airlangga;
  17. Effendi N dan F. *Pendidikan dalam keperawatan*. Jakarta: salemba medika; 2008. 308 p.
  18. Kusumaryani M. Brief notes : Prioritaskan kesehatan reproduksi remaja untuk menikmati bonus demografi. *Lemb Demogr FEB UI* [Internet]. 2017;1–6. Available from: <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>
  19. Kementerian Kesehatan RI. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014 TENTANG UPAYA KESEHATAN ANAK. 2014;(1). Available from: <http://ldfebui.org/wp->

- content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf
20. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama*. 2018;17(1):25.
  21. Ns Deswani, Ns Ulty Desmarnita NYM. *Asuhan keperawatan prenatal dengan pendekatan neurosains*. Yogyakarta: Wineka Media; 2018.
  22. Pudiastuti. *Asuhan kebidanan pada hamil normal dan patologi*. Jakarta: Nuha Medika; 2012.
  23. Laila. *Buku pintar menstruasi*. Yogyakarta: Buku biru; 2011.
  24. Ernawati, Hartiti T, Hadi I. Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Pros Semin Nas [Internet]*. 2010;(18):106–13. Available from: <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/778/832>
  25. Muntari, Tuban SN. Hubungan Stress Pada Remaja Usia 16-18 Tahun dengan Gangguan Menstruasi ( Dismenore ) di SMK Negeri Tambakboyo Tuban ( The Relationship of Stress in Teenagers ( 16-18 years old ) with Menstrual Disorders ( Dysmenorrhea ) in SMK Negeri Tambakboyo- Tuban ). 2010;1–6.
  26. H. Wiknjosastro, Saifuddin R. *Ilmu Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2016.
  27. Marlina E. Pengaruh Minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Tanjungmutiara. *Pengaruh minuman Kunyit Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Prim Pada Remaja Putri*. 2012;
  28. Sulaeman R, Yanti R. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *J Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs Journal)*. 2019;1(2):25.
  29. Paramita DP. Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea pada siswi smk ypkk 1 sleman Yogyakarta. 2010;9(1):76–99.
  30. Rozako MN, F NN, Yuliana S. Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Al-Qur ' an Buaran Pekalongan Tahun 2012. 2012;
  31. Cashion DLSPMC. *Keperawatan maternitas*. 8th ed. Singapura: Elsevier; 2013.
  32. Kusuma. *Pengaruh aktifitas fisik terhadap orang sehat*. Jakarta: Rineka Cipta; 2009.
  33. Anderson. *Buku ajar keperawatan komunitas*. Jakarta: EGC; 2009.

34. Andira D. Metode penelitian kesehatan reproduksi wanita. Surabaya: A Plus Book; 2010.
35. Gamit K, Sheth M, Vyas N. The effect of stretching exercise on primary dysmenorrhea in adult girls. *Int J Med Sci Public Heal*. 2014;3(5):549.
36. Hikmah AN. Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Perubahan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *J Chem Inf Model*. 2018;4.
37. Yummun. Pengaruh Abdominal Stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. 2018;2:227–49.
38. Riyanto A. Aplikasi metodologi penelitian kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011. 216 p.
39. Aedi N. Bahan Belajar Mandiri Metode Penelitian Pendidikan Pengolahan Dan Analisis Data Hasil Penelitian. Pengolah Dan Anal Data Has Penelit [Internet]. 2010;(10, 27):1–30. Available from: [http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN\\_PENDIDIKAN/BBM\\_7.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_7.pdf)
40. Zulfikar INB. Manajemen Riset dengan Pendekatan Komputasi Statistika. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2014. 363 p.
41. Ramdhani. Metodologi penelitian kuantitatif. Jakarta: CV Budi Utama; 2019.
42. Sulis MW. Efektivitas Pendidikan Kesehatan. 2009;
43. Dewi Utari A, Trisetiyaningsih Y. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Media Ilmu Kesehat*. 2019;6(1):63–70.
44. Kawuriansari R, Dyah F, Mulidah S. Studi efektivitas leaflet terhadap skor pengetahuan remaja putri tentang Dismenorea di SMP Kristen 01 Purwokerto Kabupaten Banyumas. *J Ilm Kebidanan* [Internet]. 2010;1(1):108–22. Available from: <http://stikba.ac.id/medias/journal/26-34.pdf>
45. Saban S. Efektivitas Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Siswi SMAN 2 Ngaglik Sleman. Naskah Publ [Internet]. 2017; Available from: <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2982>