

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI MEDIA *FLASHCARD*  
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN  
REMAJA PUTRI TENTANG *DISMENORE* PADA SISWA  
KELAS X MAN 1 SURAKARTA**

**Icha Dwi Safitri Cahyani<sup>1)</sup> Erinda Nur Pratiwi<sup>2)</sup> Wijayanti<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup>Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta <sup>3)</sup>Dosen  
Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

[ichadwisafitricahyani@gmail.com](mailto:ichadwisafitricahyani@gmail.com)

**ABSTRAK**

Masa remaja dikenal dengan istilah masa pubertas, salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan diantaranya menstruasi. Masa awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap gangguan, salah satunya adalah *dismenore*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media *flashcard* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang *dismenore*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode *pre experimental design* dan rancangan penelitian *one group pretest and posttest without control group design*. Sampel penelitian ini adalah remaja putri di Kelas X MAN 1 Surakarta yang berjumlah 82 siswa menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dengan media *flashcard*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja putri tentang *dismenore*. Uji instrumen penelitian berupa uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pengujian hipotesis menggunakan uji wilcoxon.

Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed* value 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui *flashcard* terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenore*.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Pendidikan kesehatan melalui *flashcard* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* pada siswa kelas X MAN 1 Surakarta.

Kata kunci: Pendidikan kesehatan, *flashcard*, pengetahuan, *dismenore*

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION THROUGH FLASHCARD  
MEDIA ON INCREASING ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT  
DYMENORORE IN CLASS X MAN 1 SURAKARTA**

**Icha Dwi Safitri Cahyani<sup>1)</sup> Erinda Nur Pratiwi<sup>2)</sup> Wijayanti<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Student of Midwifery Study Program of Yndergraduate Programs, University Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2)</sup>Lecturer of Midwifery Study Program of Yndergraduate Programs, University Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Lecturer of Midwifery Study Program of Yndergraduate Programs, University Kusuma Husada  
Surakarta

[ichadwisafitricahyani@gmail.com](mailto:ichadwisafitricahyani@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Adolescence is known as the period of puberty, one of the characteristics that marks the period of female puberty including menstruation. The early period of menstruation is a period that is prone to disturbances, one of which is dysmenorrhea. The research purpose was determined the effect of health education through flashcard media on increasing the knowledge of female adolescents about dysmenorrhea.*

*The research type is quantitative research, used pre experimental design and one group pretest and posttest without control group design. The research samples were female adolescents in Class X MAN 1 Surakarta, totaling 82 students using proportionate stratified random sampling technique. The independent variable was health education using flashcard media. The dependent variable was the knowledge of female adolescents about dysmenorrhea. The research instrument test was in the form of validity and reliability tests. The data analysis technique used univariate and bivariate analysis. Hypothesis testing using the Wilcoxon test.*

*Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test analysis, it was obtained Asymp. Sig. 2 tailed value 0.000 (p 0.05) statistically, there is an effect of health education through flashcards on the knowledge of female adolescents about dysmenorrhea.*

*The results of this study can be concluded that health education through flashcards has an effect on female adolescents' knowledge about dysmenorrhea in class X MAN 1 Surakarta.*

*Keywords: Health education, flashcard, knowledge, dysmenorrhea*

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Akbar et al. 2014). Masa perkembangan pada diri remaja diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) yang nantinya mampu bereproduksi (Putri, 2017). Masa remaja dikenal dengan istilah masa pubertas, salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan diantaranya menstruasi (Akbar et al., 2014). Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina (Laila, 2017). Masa awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap gangguan. Gangguan atau keluhan yang dialami

saat menstruasi diantaranya emosi yang tidak terkontrol, gelisah, lekas marah, mudah panik, serta timbul rasa sakit disekitar kepala dan nyeri perut bagian bawah atau disebut dengan *dismenore* (Wulandari, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* tahun 2016 di Amerika serikat 30% - 50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah, dan kehidupan keluarga. Swedia ditemukan angka kejadian *dismenore* pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42% (Oktorika, et al., 2020).

Prevalensi *dismenore* di Indonesia tahun 2016 sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (Herawati, 2017). Angka

kejadian *dismenore* pada kalangan wanita usia produktif tahun 2016 berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). *Dismenore* primer dialami oleh 60%-75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenore*, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, 2016). Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah tahun 2016 mencapai 56%. Walaupun pada umumnya *dismenore* merupakan kejadian yang alamiah terjadi setiap bulan pada wanita, namun dapat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Haryanti dan Kurniawati, 2017). Penelitian di Kota Surakarta tahun 2019 kepada mahasiswa perempuan ditemukan kejadian *dismenore* sebesar 53% (Andini dan Hermawan, 2019),

Permasalahan *dismenore* di kalangan remaja putri terjadi karena masih rendahnya pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* dan penanganannya. Remaja perempuan khususnya di negara berkembang hanya memiliki sedikit pengetahuan

mengenai *dismenore* dan gangguan terkait menstruasi lainnya, walaupun *dismenore* sering terjadi. Oleh karena itu, sangat penting untuk membangun dan meningkatkan kesadaran pada remaja perempuan mengenai gejala normal dan abnormal saat menstruasi, serta mengajak remaja perempuan untuk meminta anjuran medis untuk masalah mereka, seperti *dismenore* yang dapat menyebabkan komplikasi pada sistem reproduksi (Wiyono, dkk, 2015).

Peningkatan pengetahuan tentang *dismenore* dapat dilakukan dengan memberikan informasi. Salah satu bentuk pemberian informasi yaitu dengan pendidikan kesehatan. Ada banyak media yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan seperti media cetak, media audio, media audiovisual, media pameran, dan multimedia. Media audiovisual merupakan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga mampu membuat

individu mendapatkan keterampilan, pengetahuan serta sikap (Notoatmojo, 2014).

Untuk membantu keberhasilan pendidikan kesehatan maka dibutuhkan alat bantu (media). Penggunaan media dalam pembelajaran sangatlah penting karena dapat memudahkan dalam menerima materi, tetapi dalam menggunakan media, kita harus mengetahui karakteristik tersebut sebelum dipilih dan digunakan dalam suatu konseling agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Media *flashcard* merupakan salah satu media yang memiliki banyak informasi tentang kesehatan dapat digunakan untuk membantu berjalannya konseling kesehatan (Adawiyani, 2013).

Oleh karena itu, pendidikan kesehatan melalui media *flashcard* dibutuhkan untuk memberikan informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja putri di MAN 1 Surakarta agar remaja yang mengalami *dismenore* dapat menanganinya dengan baik sehingga aktivitas mereka tidak terganggu saat

menstruasi karena *dismenore*. Hal ini juga dapat meningkatkan kesehatan reproduksi tentang *dismenore*. Sehingga perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media *Flashcard* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang *Dismenore* pada Siswa Kelas X MAN 1 Surakarta”.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *pre experimental design* dan rancangan penelitiannya menggunakan rancangan *one group pretest and posttest without control group design* yaitu rancangan yang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta No.549/UKH.L.02/EC/IV/2022 tanggal 8

April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Kelas X MAN 1 Surakarta yang berjumlah 294 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X MAN 1 Surakarta yang berjumlah 82 siswa. Teknik pengambilan

sampel pada penelitian ini dilakukan

dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*.

Selanjutnya, data diambil menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Data kemudian dianalisis dengan *Uji Kolmogorov-Smirnov dan Uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, dilakukan intervensi kepada 82 siswa. Dari 82 responden tersebut semua sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

### Tabel 1 Karakteristik Responden

Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur

Umur	Banyaknya Responden	Persentase
15_tahun	27	32,93%
16 tahun	55	67,07%
Total	82	100,00%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berusia 15

tahun sebanyak 27 orang (32,93%) dan responden berusia 16 tahun sebanyak 55 orang (67,07%) sehingga mayoritas responden adalah berusia 16 tahun.

### Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Tindakan	
	Jumlah	%
Baik	24	29,27%
Cukup	55	67,07%
Kurang	3	3,66%
Jumlah	82	100%
Rata-rata	11,5	Cukup

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan melalui *flashcard*. Sebelum pendidikan kesehatan remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 24 orang (29,27%), pengetahuan cukup sebanyak 55 orang (67,07%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (3,66%). Nilai rata-rata sebelum pendidikan kesehatan melalui *flashcard* adalah 11,5 masuk dalam kategori cukup.

### Tabel 3 Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Setelah Tindakan	
	Jumlah	%
Baik	69	84,15%
Cukup	13	15,85%
Kurang		0,00%
Jumlah	82	100%
Rata-rata	13,0	Baik

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan melalui *flashcard*. Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan menggunakan media *flashcard*, tingkat pengetahuan baik sebanyak 69 orang (84,15%), pengetahuan cukup sebanyak 13 orang (15,85%), dan tidak ada (0%) remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang. Nilai rata-rata setelah dilaksanakan pendidikan keehatan melalui *flashcard* adalah 13 masuk dalam kategori baik. Sehingga dapat dinyatakan bahwa sebelum dilaksanakan pendidikan keehatan melalui media *flashcard* tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* masuk dalam kategori cukup dan setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Marliana (2016) menyimpulkan bahwa media *flashcard* efektif terhadap pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dibandingkan media lembar balik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden penelitian ini adalah remaja putri siswa kelas X MAN 1 Surakarta yang mayoritas berusia 16 tahun (67,07%).
2. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan melalui *flashcard* termasuk dalam kategori cukup (67,07%).
3. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan melalui *flashcard* termasuk dalam kategori baik (84,15%).
4. Pendidikan kesehatan melalui *flashcard* berpengaruh terhadap terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* pada siswa kelas X MAN 1 Surakarta.

## ACKNOWLEDGEMENT

Penulis menyampaikan terimakasih kepada seluruh responden, pembimbing, penguji dan semua pihak terkait yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta dukungannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyani, R. (2013). Pengaruh Pemberian Booklet Anemia Terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil (Studi Kasus di Unit Rawat Jalan Rumkital Dr.Ramelan Surabaya). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.2 No.2 (2013)
- Akbar, I., Putria, E.K., dan Afriyanti, E. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan *Dismenore* pada Mahasiswa A 2012 Fakultas Keperawatan Unand. *Ners Jurnal Kesehatan* 10 (1): 1-8
- Andini MS & Hermawan Budi. (2019). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stress Dengan Kejadian *Dismenore* di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Haryanti, R.S., dan Kurniawati, D. (2017). Hubungan Frekuensi Olahraga Aerobik dengan Kejadian *Dismenore* Primer pada Remaja Putri. *PROFESI* 14(2):45
- Herawati R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Journal UPP*.
- Laila NN. (2017). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru; 2017.
- Larasati TA dan Alatas F. (2016). *Dismenore* Primer dan Faktor Risiko *Dismenore* Primer pada Remaja. *Majority* , Volume 5, Nomor 3.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Notoatmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktorika, P; Indrawati, dan Sudiarti, P.E.. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (IMT) dengan Skala Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners* Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020 Halaman 122 – 129
- Putri, S.A. (2017). Hubungan Antar Nyeri Hai (*Dismenore*) terhadap Aktivitas Belajar pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang.
- Sadiman. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian *Dismenore*. *Jurnal Kesehatan*, Volume VIII, Nomor 1, hlm 41-4
- Wiyono, D. K. S., Yuli. T & Dodik. P. (2015). Pengaruh Penyuluhan tentang *Dismenore* Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi SMA di Kecamatan Semarang Barat. *Media Medika Muda*, Vol. 4 (4) Oktober 2015. pp. 565-571. Universitas Diponegoro Semarang.
- Wulandari, A., Hasanah, O., dan Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen *Dismenore* pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekan Baru. *JOM FKP* 5(2): 468-479.