

**EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN  
PENGETAHUAN DISMENOREA PADA SANTRIWATI YAYASAN  
PENDIDIKAN ISLAM MIFTAHUL JANNAH DI TAMBON TUNONG,  
ACEH UTARA**

**Cut Ita Zahara**

[cut.itazahara@unimal.ac.id](mailto:cut.itazahara@unimal.ac.id)

**Shabrina Hanifa**

[shabrina.210620148@mhs.unimal.ac.id](mailto:shabrina.210620148@mhs.unimal.ac.id)

**Sri Kesuma Wardhani Siahaan**

[sri.210620125@mhs.unimal.ac.id](mailto:sri.210620125@mhs.unimal.ac.id)

**Sheilvia Azura**

[sheilvia.210620152@mhs.unimal.ac.id](mailto:sheilvia.210620152@mhs.unimal.ac.id)

**Raihanul Jannah**

[raihanul.210620121@mhs.unimal.ac.id](mailto:raihanul.210620121@mhs.unimal.ac.id)

**Kartika Setiyawati**

[kartika.210620127@mhs.unimal.ac.id](mailto:kartika.210620127@mhs.unimal.ac.id)

**Nessa Andirani**

[nessa.210620098@mhs.unimal.ac.id](mailto:nessa.210620098@mhs.unimal.ac.id)

**Tiranti Mahdini Damayanti**

[tiranti.210620170@mhs.unimal.ac.id](mailto:tiranti.210620170@mhs.unimal.ac.id)

**Universitas Malikussaleh**

**ABSTRAK**

Dismenore atau nyeri haid didefinisikan sebagai sensasi kram yang parah, nyeri, diperut bagian bawah yang sering disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan gemetar, semuanya terjadi sebelum atau selama menstruasi. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dismenorea untuk meningkatkan pengetahuan mengenai dismenorea pada santriwati Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah di Tambon Tunong, Aceh Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen one group pretest posttest design. Sampel penelitian ini sebanyak 23 santriwati dengan rentang usia 12 tahun sampai 17 tahun. Berdasarkan hasil uji Paired Samples Statistics dapat diketahui bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 2,956 dengan signifikansi 0,007. Karena t hitung > t tabel (2,956 > 2,074) maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan santriwati terkait dismenorea dari sebelum dengan setelah diadakannya pelaksanaan psikoedukasi.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Dismenorea & Menstruasi.

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea, or menstrual pain, is defined as severe cramping sensations, pain in the lower abdomen, often accompanied by other symptoms such as sweating, headaches, nausea, vomiting,*

*diarrhea, and trembling, all occurring before or during menstruation. The aim of this study is to determine the effectiveness of psychoeducation on dysmenorrhea in increasing knowledge about dysmenorrhea among female students at the Miftahul Jannah Islamic Education Foundation in Tambon Tunong, North Aceh. The method used in this study is an experimental one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 23 female students aged 12 to 17 years. Based on the results of the Paired Samples Statistics test, it is known that the calculated t-value is 2.956 with a significance of 0.007. Because the calculated t-value is greater than the t-table value ( $2.956 > 2.074$ ), the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected, and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. This means there is a difference in the level of knowledge of the female students regarding dysmenorrhea before and after the implementation of psychoeducation.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Dysmenorrhea & Menstruation.*

## **PENDAHULUAN**

Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah berdiri pada tahun 1986 yang merupakan lembaga pendidikan jalur sekolah dan luar sekolah dengan ciri khas salafi. Yayasan ini memiliki jumlah santri sebanyak 57 orang, dengan ustadz yang berjumlah 9 orang. Yayasan ini terletak di Tambon Tunong, Aceh Utara.

Permulaan menstruasi (menarche) adalah tanda pubertas (Nuzula dan Oktaviana, 2019; Nurfadillah et al., 2021). Menstruasi adalah peristiwa yang wajar dan alami, tetapi banyak remaja yang mengalami gangguan menstruasi, salah satunya adalah mengalami nyeri saat menstruasi. Menstruasi, yang biasanya dimulai pada usia 10–16 tahun, adalah salah satu tanda biologi keremajaan remaja. Menurut Lestari (2013), menstruasi adalah peristiwa fisiologis yang terjadi pada setiap perempuan. Dismenore adalah penyakit yang menyebabkan nyeri saat menstruasi (Nurfadilah dkk, 2021).

Kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha, dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita) adalah gejala dismenorea. Rasa sakit datang secara tidak teratur, biasanya mulai sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam 24 jam dan kemudian menghilang dalam 2 hari. Rasa sakit juga dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang sangat cepat dan gejala tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan, dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Keluhan fisik seperti payudara sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit (Suparyanto, 2011 dikutip dalam Herawati, 2017).

Menurut Putra, dkk (2024) menstruasi merupakan bagian dari siklus hormonal kompleks yang dikendalikan oleh berbagai organ tubuh, termasuk korteks adrenal, kelenjar pituitari, dan ovarium. Namun, bagi sebagian wanita, menstruasi juga dapat menimbulkan gejala yang mengganggu seperti nyeri, kecemasan, dan kelelahan yang signifikan. Berdasarkan data profil Kesehatan Indonesia dalam penelitian Hilinti (2023) pada tahun tahun 2016 angka dismenore terjadi sebesar 64,25% yang dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36%.

Dismenore atau nyeri haid didefinisikan sebagai sensasi kram yang parah, nyeri, diperut bagian bawah yang sering disertai dengan gejala lain, seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, diare, dan gemetar, semuanya terjadi sebelum atau selama menstruasi. Meskipun prevalensinya tinggi, banyak perempuan yang tidak mencari perawatan medis untuk masalah ini (Putra dkk, 2024). Penyebab lain dismenorea dialami perempuan dengan kelainan tertentu baik ginekologi maupun kelainan pada organ yang lain, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan, bahkan pada kelainan ginjal.

Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang dijumpai tanpa adanya kelainan alat-alat genital yang nyata. Nyeri ini timbul sejak menstruasi pertama atau menarche yang

pada umumnya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah menarche dan biasanya akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya ketika hormon pada tubuh lebih stabil atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan anak. Dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genital yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Putra dkk, 2024).

Wanita yang mengalami dismenore berat dapat menyebabkan terganggunya semua aktivitas sehari-hari termasuk kuliah dan kerja (Ismalia dkk, 2019 dikutip dalam Nurfadilah, dkk 2021). Larasati dan Alatas (2016) dikutip dalam Nurfadila, dkk (2021) dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan serta memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas seperti tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar atau berkerja dan motivasi belajar atau berkerja menurun karena nyeri yang dialami.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan upaya farmakologis dan non farmakologis. Upaya farmakologis yang dapat dilakukan dengan memberikan obat analgesik sebagai penghilang rasa sakit. Menurut Bare & Smeltzer (dalam Hermawan, 2012), dikutip dalam Lestari (2013) penanganan nyeri yang dialami oleh individu dapat melalui intervensi farmakologis, dilakukan kolaborasi dengan dokter atau pemberi perawatan utama lainnya pada pasien. Secara Non Farmakologis menurut Bare & Smeltzer (dalam Hermawan 2012) dikutip dalam Lestari (2013) penanganan nyeri secara non farmakologis dapat dilakukan dengan stimulasi dan Masase kutaneus, terapi es dan panas, Transecutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), distraksi, relaksasi dan imajinasi.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dengan desain penelitian OneGroup Pretest Posttest Design. Menurut Christensen (dalam Seniati., Yulianto., & Setiadi, 2011) desain ini disebut juga before-after design. Pada desain ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap pengetahuan yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan psikoedukasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap pengetahuan dengan alat ukur yang sama, yang mana dalam hal ini akan diberikan soal berdasarkan materi dismenorea. Sesuai dengan nama dari desainnya, penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok subjek saja.

Kegiatan psikoedukasi diikuti 23 orang anak perempuan yang berusia mulai dari 12 tahun sampai 17 tahun yang berada pada yayasan pendidikan islam Miftahul Jannah, Aceh utara. Kegiatan psikoedukasi diisi oleh 1 pemateri dan 5 fasilitator. Psikoedukasi berupa pemberian materi terkait dengan pengertian dismenorea, klasifikasi dismenorea, faktor-faktor penyebab dismenorea, gejala dismenorea, penanganan dismenorea dan dampak dismenorea. Metode pendekatan yang dilakukan berupa ceramah yaitu cara mengajar dengan penyajian informasi yang diberikan secara lisan kepada siswa (Syah, 2002).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan skor pre-test dan post-test yang diperoleh peserta, pemberian psikoedukasi dismenorea mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Dari grafik di atas, dapat diketahui bahwa skor pada post-test mengalami peningkatan, dimana sebanyak 15 peserta mengalami peningkatan skor. Hal ini berarti bahwa psikoedukasi yang diberikan oleh pemateri memberikan pengaruh atau efektif meningkatkan pengetahuan santriwati terkait dismenorea.

Kegiatan psikoedukasi yang ditujukan pada santriwati Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah di Tambon Tunong, Aceh Utara dapat membawa dampak positif bagi santriwati tersebut. Hal ini dapat dilihat dari perolehan tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Rata-Rata Nilai Pre-test dan Post-test  
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	16.52	23	2.745	.572
	Post Test	19.17	23	2.980	.621

Sumber: SPSS Statistic Versi 23

Berdasarkan tabel 1.1 di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan santriwati sebelum pelaksanaan psikoedukasi terkait dismenorea diperoleh nilai sebesar 16,52 dan setelah pelaksanaan psikoedukasi terkait dismenorea diperoleh nilai rata-rata sebesar 19,17.

Tabel 2 Hasil Uji Hipotesis

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest Post Test	-2.652	4.302	.897	-4.513	-.792	-2.956	22	.007

Sumber: SPSS Statistic Versi 23

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test. Berdasarkan hasil uji Paired Samples Statistics dari tabel 1.2 diatas, dapat diketahui bahwa nilai t-hitung diperoleh sebesar 2,956 dengan signifikansi 0,007. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,956 > 2,074$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan santriwati terkait dismenorea dari sebelum dengan setelah diadakannya pelaksanaan psikoedukasi.

Kemudian, berdasarkan tabel diatas dengan melihat output Paired Samples Test diperoleh nilai signifikansi Sig (2-tailed) sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ), maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti bahwa adanya pengaruh dari psikoedukasi yang dilaksanakan, dimana terdapat peningkatan pengetahuan yang didapat dari sebelum dan setelah diberikannya psikoedukasi.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari data pre-test dan post-test terlihat adanya peningkatan santriwati terhadap pengetahuan dismenorea (nyeri haid). Hal ini berarti bahwa adanya pengaruh dari psikoedukasi yang dilaksanakan, yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan yang didapat dari sebelum dan sesudah diberikannya psikoedukasi. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi yang diberikan efektif untuk meningkatkan peningkatan pengetahuan santriwati tentang dismenorea. Psikoedukasi merupakan suatu tindakan yang diberikan kepada individu dengan cara khusus dalam mengatasi suatu permasalahan psikososial yang dialami oleh seseorang (Anastasya, dkk 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya psikoedukasi nilai pre-test memiliki rata-rata 16,52 dan setelah dilakukannya psikoedukasi ditemukan bahwa nilai post-test memiliki rata-rata 19,17. Hal ini sejalan dengan penelitian Ningsih, dkk (2017) dengan hasil penelitian sebelum diberikan promosi kesehatan pengetahuan remaja putri berada pada kategori kurang dengan nilai rata-rata 24,00 setelah diberikan promosi kesehatan pengetahuan remaja putri menunjukkan adanya peningkatan dengan nilai rata-rata 34,27. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebesar

10.267, dimana  $t$  hitung adalah  $-12.641 > t$  tabel 1.699, signifikasi nilai  $p = 0,001$ . Berdasarkan hasil observasi para peserta mampu memahami dan mengulang apa yang telah disampaikan oleh pemateri mengenai dismenorea. Para peserta antusias mendengarkan dan mampu menceritakan pengalaman yang dialami ketika mengalami dismenorea. Pemberian promosi kesehatan dengan metode ceramah tentang dysmenorhea adalah salah satu strategi untuk memperoleh perubahan perilaku untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri sehingga diharapkan mampu menimbulkan kesadaran dan dapat menerapkan penanganan dismenorhea dengan tepat.

Selanjutnya, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rosyidah & Winarni (2016) dimana hasil penelitian ini menjelaskan bahwa metode ceramah efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk memahami pengertian dismenore, pembagian dismenore, penyebab dismenore, tanda gejala dismenore dan penanganan dismenore. Kelompok ceramah mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 3,96 atau dari tingkat pengetahuan cukup baik menjadi tingkat pengetahuan baik. Hasil pengukuran tes akhir (post-test) pengetahuan tentang dismenore pada kelompok ceramah sebagian besar adalah baik yaitu sejumlah 34 siswi (89,5%).

Kemudian, penelitian ini juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian Aryati, dkk (2022) dimana sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas sampel penelitian memiliki tingkat pengetahuan yang baik (51%) dan tingkat sikap yang kurang (48%) tentang dismenore. Setelah dilakukan penyuluhan, semua sampel memiliki tingkat pengetahuan dan sikap yang baik tentang dismenore. Penyuluhan meningkatkan pengetahuan sebesar 27.37% ( $p=0.0001$ ) dan sikap menghadapi dismenore sebesar 76.01% ( $p=0.0001$ ).



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai rata-rata pre-test peserta sebesar 16,52 dan nilai rata-rata post-test sebesar 19,17 dimana hasil ini menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan skor. Kemudian, didapatkan hasil  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $2,956 > 2,074$ ) dengan signifikansi Sig (2-tailed) sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dimana terdapat efektivitas psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan dismenorea santriwati Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah di Tambon Tunong, Aceh Utara. Berdasarkan hasil observasi para peserta mampu memahami dan mengulang apa yang telah disampaikan oleh pemateri mengenai dismenorea. Para peserta antusias mendengarkan dan mampu menceritakan pengalaman yang dialami ketika mengalami dismenorea.

## DAFTAR PUSTAKA

Anastaya, Y. A., dkk. (2022). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Karakter Respect (Menghargai Diri Sendiri dan Orang Lain) di SMKN 5 Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2 (1), 11-15.

- <http://www.jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km/article/download/18/16>
- Aryati, F. I., dkk. (2022). Efektivitas Penyuluhan untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Menghadapi Dismenore pada Remaja Putri. *Tunas Medikal Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 8 (1), <https://www.researchgate.net/publication/363832687>
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Jurnal Maternity and Neonatal* 2 (3), 161-172. <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>
- Hilinti, Yatri & Mepi Sulastri. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Akupresur dengan Kejadian Dismenore di Pondok Pesantren Al-Quran Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery*, 11 (1). <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/4442>  
<https://123dok.com/document/z33j828z-miftahul-jannah-pondok-pesantren-yayasan-pendidikan-miftahul-jannah.html>
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea pada Remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun 2013*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2725>
- Ningsih, N. N. S., dkk. (2017). Pengaruh Promosi Kesehatan Tentang Dysmenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 5 (1), 12-18. <https://ejournal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/jidan/article/view/823>
- Nurfadillah, H., dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17 (1), 247-256. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/download/3604/1850>
- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku SPSS Analisis Statistik Data*. Yogyakarta: PT. Buku Seru
- Putra, A.S., dkk. (2024). Analisis Faktor Risiko Dismenore Primer Dan Dismenore Sekunder Pada Mahasiswa. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34 (1), 166-176. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jmp2k/article/download/1974/1035/10702>
- Rosyidah, I., & Winarni. (2016). Efektifitas Ceramah Dan Audio Visual Dalam Peningkatan Pengetahuan Dismenorea Pada Siswi SMA. *GASTER*, 17 (2), 90-99. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/120>
- Sari, T. M., dkk. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8 (2). <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1103>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Press