

Pengaruh Penyuluhan Manajemen Nyeri terhadap Pengetahuan Siswi yang Mengalami *Dismenore* di Madrasah Tsanawiyah Bustanul Ulum Pekanbaru

Cindy Nur Fadilah^{1*}, Fitra Mayenti², Ahmad Redho³, Suci Amin⁴

¹⁻⁴ Prodi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Riau, Indonesia.

*Email Korespondensi : cindynfadilah174@gmail.com

Submitted : 25/01/2026

Accepted: 26/03/2026

Published:31/03/2026

Abstract

Dysmenorrhea is the most common menstrual disorder experienced by adolescent girls and is characterized by pain in the lower abdomen that can interfere with learning activities, concentration, and quality of life. This study aimed to determine the effect of pain management counseling on the level of knowledge among female students experiencing dysmenorrhea at MTs Bustanul Ulum Pekanbaru. This study employed a quantitative method with a quasi experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 102 female students, selected using cluster sampling technique. The instrument used was a menstrual pain management knowledge questionnaire administered before and after the counseling. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the majority of respondents were 14 years old, totaling 50 respondents (49.0%). Before the counseling, 71 respondents (69.6%) had a good level of knowledge, while after the counseling, 96 respondents (94.1%) had a good level of knowledge. The statistical test results indicated a p-value of $0.000 < 0.05$, which means that there is a significant effect of pain management counseling on the knowledge level of female students experiencing dysmenorrhea at MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.

Keywords: *counseling, dysmenorrhea, knowledge, pain management*

Abstrak

*Dismenore merupakan gangguan menstruasi yang paling sering dialami remaja putri dan ditandai dengan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan manajemen nyeri terhadap tingkat pengetahuan siswi yang mengalami *dismenore* di Madrasah Tsanawiyah Bustanul Ulum Pekanbaru. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 102 siswi dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner pengetahuan manajemen nyeri haid yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berusia 14 tahun 50 (49,0%) responden, tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kategori baik 71 (69,6%) responden dan tingkat pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kategori baik 96 (94,1%) responden. Hasil uji statistik tingkat pengetahuan menunjukkan nilai p value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada Pengaruh Penyuluhan Manajemen Nyeri Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Yang Mengalami *Dismenore* di MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.*

Kata Kunci: *dismenore, manajemen nyeri, pengetahuan, penyuluhan*

PENDAHULUAN

Menstruasi (haid) adalah suatu pengeluaran darah yang terjadi akibat adanya proses luruhnya dinding rahim dan perubahan hormon yang terus menerus jika tidak terjadi pembuahan atau kehamilan (Fitriani Agustina & Afriani, 2023). Saat menstruasi, remaja putri umumnya akan mengalami kesulitan dalam menghadapi menstruasi umumnya akan merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut baik saat menjelang haid yaitu sehari sebelum haid, maupun 2-3 hari berlangsung saat haid atau menstruasi rasa sakit tersebut disebut dengan *dismenore* (Kawalo et al., 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi *dismenore* pada remaja putri di dunia cukup tinggi, yaitu berkisar antara 16,8–81%, dengan rata-rata sekitar 50% perempuan mengalami nyeri haid. Di Indonesia, angka kejadian *dismenore* mencapai 64,25%, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia remaja. *Dismenore* tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan ketidakhadiran di sekolah, serta berdampak pada kualitas hidup remaja putri (Rukmawati et al., 2023).

Nyeri haid yang dialami remaja putri dapat dikurangi melalui manajemen nyeri, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Manajemen nyeri farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), namun penggunaan obat dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, manajemen nyeri nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam, kompres hangat, senam *dismenore*, aromaterapi, dan edukasi kesehatan menjadi alternatif yang aman dan mudah diterapkan oleh remaja (Kirana et al., 2024).

Upaya penanganan masalah manajemen nyeri *dismenore* pada siswi

dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan siswi, sehingga perlu diberikan penyuluhan tentang manajemen nyeri *dismenore* bagi siswi yang sudah mengalami menstruasi dan mengalami *dismenore*. Pemberian penyuluhan tentang manajemen nyeri *dismenore* dapat disajikan dalam berbagai cara, salah satunya dengan media *powerpoint* dalam bentuk presentasi (Rahmawati, et al., 2023).

MTs Bustanul Ulum Pekanbaru merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang siswinya didominasi oleh remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan, sebagian besar siswi yang mengalami *dismenore* belum mengetahui cara penanganan nyeri haid secara tepat dan belum pernah mendapatkan penyuluhan khusus mengenai manajemen nyeri *dismenore*. Kondisi ini berpotensi mengganggu proses belajar dan aktivitas sekolah siswi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan manajemen nyeri terhadap tingkat pengetahuan siswi yang mengalami *dismenore* di MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan yaitu *quasy experimental* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Tempat Penelitian adalah MTs Bustanul Ulum Pekanbaru pada November 2025. Jumlah Populasi sebanyak 137 siswi di kelas VII dan VIII MTs Bustanul Ulum Pekanbaru. Teknik Pengambilan Sampel menggunakan *cluster sampling* dengan rumus slovin didapatkan 102 siswi, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan koesioner yang diisi sebelum dan sesudah penyuluhan. Koesioner terdiri dari 15 pertanyaan dengan skala guttman, pengkategorian tingkat pengetahuan Baik (skor 76-100), Cukup (skor 56-75), dan

Kurang (skor <55). Analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

HASIL

Hasil penelitian pengaruh penyuluhan manajemen nyeri terhadap tingkat pengetahuan siswi yang mengalami *dismenore* di MTs Bustanul Ulum Pekanbaru adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia		
12 tahun	19	18.6
13 tahun	33	32.4
14 tahun	50	49.0
Total	102	100

Berdasarkan tabel 1, distribusi frekuensi usia responden mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 50 (49,0 %) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan penyuluhan Manajemen Nyeri.

Kategori	<i>f</i>	%
Baik	71	69.6
Cukup	18	17.6
Kurang	13	12.7
Total	102	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswi sebelum diberikan penyuluhan ,bahwa dari 102 responden mayoritas 71 responden (69.6%) Kategori Baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Setelah diberikan penyuluhan Manajemen Nyeri.

Kategori	<i>F</i>	%
Baik	96	94.1
Cukup	6	5.9
Kurang	0	0
Total	102	100

Berdasarkan tabel 3, distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswi sebelum diberikan penyuluhan, bahwa dari 102 responden mayoritas 96 responden (94.1%) Kategori Baik.

Tabel 4. Pengaruh Penyuluhan Manajemen Nyeri Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Yang Mengalami *Dismenore* Di MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.

Variabel	Pengetahuan sebelum Penyuluhan	Pengetahuan sesudah penyuluhan
N	102	102
Mean	74,62	93,98
Median	80	100
Std. deviation	15,389	8,629
<i>p-value</i>	0,000	0,000

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) tingkat pengetahuan siswi sebelum diberikan penyuluhan manajemen nyeri adalah 74,62 dengan median 80. Setelah diberikan penyuluhan , nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 93,98 dengan median 100.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan manajemen nyeri, sebagian besar siswi MTs Bustanul Ulum Pekanbaru telah memiliki tingkat pengetahuan kategori baik (69,6%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Aulia et al. (2023) dan Yuliana et al. (2024) yang menyatakan bahwa remaja putri umumnya telah memiliki pengetahuan awal mengenai dismenore melalui pengalaman pribadi dan informasi dari lingkungan sekolah. Namun, masih terdapat siswi dengan pengetahuan cukup dan kurang, yang menunjukkan bahwa pengetahuan awal tersebut belum sepenuhnya

komprehensif, khususnya terkait manajemen nyeri yang tepat.

Menurut Green dan Kreuter (2022), pengetahuan merupakan faktor predisposisi perilaku kesehatan, tetapi tidak selalu menjamin pemahaman yang benar tanpa edukasi yang terstruktur. Notoatmodjo (2022) juga menegaskan bahwa pengetahuan yang diperoleh secara informal cenderung parsial dan berpotensi menimbulkan miskonsepsi, terlebih dengan tingginya akses remaja terhadap informasi digital (WHO, 2023).

Setelah diberikan penyuluhan manajemen nyeri, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan 94,1% responden berada pada kategori baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri & Amelia (2023) serta Hapsari et al. (2024) yang melaporkan peningkatan pengetahuan remaja putri setelah edukasi kesehatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disampaikan secara sistematis dan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi mengenai dismenore dan manajemen nyeri.

Secara statistik, hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan siswi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2023) dan Nurhasanah & Oktavia (2024). Menurut Bloom (2020), peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. WHO (2023) juga menekankan pentingnya peningkatan literasi kesehatan remaja dalam pengelolaan masalah kesehatan secara mandiri.

Menurut asumsi peneliti, keberhasilan penyuluhan dipengaruhi oleh kesesuaian materi dengan kebutuhan remaja, metode penyampaian yang interaktif, serta keterlibatan aktif siswi selama proses penyuluhan. Dengan demikian, penyuluhan manajemen nyeri terbukti efektif dalam meningkatkan

pengetahuan remaja putri tentang dismenore.

SIMPULAN

Mayoritas responden penyuluhan berusia 14 tahun. Sebelum diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan responden mayoritas kategori baik (69,6%), namun sebagian masih kategori cukup dan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan ada peningkatan signifikan sehingga ada peningkatan kategori baik (94,1%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan penyuluhan manajemen nyeri terhadap tingkat pengetahuan siswi yang mengalami dismenore di MTs Bustanul Ulum Pekanbaru.

SARAN

Sekolah dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan penyuluhan manajemen nyeri dismenore sebagai upaya promotif kesehatan reproduksi remaja. Peningkatan pengetahuan siswi diharapkan mendorong penerapan manajemen nyeri secara mandiri, sementara penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan desain dan variabel penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kepala sekolah MTs Bustanul Ulum Pekanbaru yang telah memberikan kesempatan izin penelitian dan kepada bapak/ibu guru / tata usaha yang membantu dalam persiapan dan terlankanya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, S., & Padmiari, N. L. P. (2023). Dismenore: Kajian Klinis dan Penatalaksanaan. Denpasar: Universitas Udayana Press.
Aulia, R., Pratiwi, N., & Suryani, T.

- (2023). Efektivitas penyuluhan manajemen nyeri terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenore. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 45–53.
- Bofill Rodriguez, M., Lethaby, A., & Farquhar, C. (2022). NSAIDs for Primary Dysmenorrhea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 6.
- Bull, J. R., Rowland, S. P., & Vitzthum, V. J. (2024). Menstrual Health and Its Disorders. *Lancet Women's Health*, 3(1), 34–42.
- Hapsari, D., Lestari, A., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri dismenore. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(1), 45–53.
- Hartati, W., Walin, L., & Widayanti, R. (2022). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 10(3), 199–206.
- Hilinti, Y., & Sulastri, R. (2023). Efektivitas Senam Dismenore dalam Menurunkan Skala Nyeri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternal*, 7(1), 77–85.
- Ika Hidayati. (2022). Metode Penyuluhan Kesehatan: Efektivitas dan Tantangan. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(2), 123–130.
- Kemendes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Marliany, N., et al. (2023). Dampak Dismenore terhadap Aktivitas Belajar Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 118–124.
- Martina, D. (2022). Teori Dasar Pengetahuan Kesehatan. Bandung: Pustaka Medika.
- Notoatmodjo, S. (2022). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A. R., & Amelia, F. (2023). Efektivitas edukasi manajemen nyeri dismenore terhadap pengetahuan remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 101–108.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wati, R. R., et al. (2024). Prevalensi Dismenore Remaja di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(1), 55–61.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health and development: Reproductive health education*. Geneva: WHO.