
EFEKTIVITAS PEMBERIAN EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL MENGENAI SENAM *DYSMENORRHEA* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG SENAM *DYSMENORRHEA*

Claudia Febtari Warsonea^{1✉}, Komang Ayu Purnama Dewi², Ni Komang Sri Ariani³

¹²³Jurusan Kebidanan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

E-mail : claudiawarsonea@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
Kata Kunci: Media Audio Visual; Pengetahuan; Sikap; Senam <i>dysmenorrhea</i> ; Remaja Putri	Latar belakang : Meningkatnya kasus Dysmenorrhea yang terjadi mengakibatkan remaja putri mengonsumsi obat secara terus menerus untuk mengatasi nyeri dysmenorrhea. Hal ini menimbulkan efek samping yang merugikan tubuh. Alternatif lainnya yaitu senam dysmenorrhea. Tujuan : Untuk menganalisa keefektifitasan pemberian edukasi menggunakan media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang senam dysmenorrhea. Metode : menggunakan rancangan <i>one group pre-post test design</i> . Populasi dalam penelitian ini seluruh siswi kelas VII dan VIII dengan sampel sebanyak 145 responden. Teknik sampling menggunakan stratified random sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner dalam bentuk google form. Analisa data menggunakan Wilcoxon Rank-Test. Hasil : Pengetahuan dan sikap responden sebelum diberikan edukasi kesehatan dengan media Audio Visual menunjukkan responden memiliki pengetahuan (50.3%) dan sikap (71.7%) dalam kategori baik. Pengetahuan dan sikap responden setelah diberikan edukasi kesehatan dengan media Audio Visual menunjukkan remaja responden memiliki pengetahuan (100%) dan sikap (100%) dalam kategori baik. Edukasi kesehatan dengan media Audio Visual efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden tentang senam dysmenorrhea dengan $p\text{-value} < 0,05$. Simpulan : Edukasi dengan media Audio Visual mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang senam dysmenorrhea. Diharapkan remaja putri mampu melakukan senam dysmenorrhea untuk mengatasi masalah dysmenorrhea.

THE EFFECTIVENESS OF PROVIDING EDUCATION USING AUDIO-VISUAL MEDIA ABOUT DYSMENORRHEA EXERCISES ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF ADOLESCENT GIRLS ABOUT DYSMENORRHEA EXERCISES

Article Info	Abstract
Keywords: Audio Visual Media; Knowledge;attitude; <i>Dysmenorrhea</i> Exercise; Adolescent girls	Background: The increasing number of dysmenorrhea cases has resulted in adolescent girls taking medication continuously to overcome the dysmenorrhea pain. This causes side effects that are detrimental to the body. An alternative to medication is dysmenorrhea exercise. Purpose: This study aimed to analyze the effectiveness of providing education using audio visual media on the knowledge and attitudes of adolescent girls about dysmenorrhea exercises. Methods: This study employed a one group pre and post-test design. The population in this study were all female students of class VII and VIII. The sample of this study were 145 respondents which were selected through stratified random sampling. The data were collected using a questionnaire in the form of google form and analyzed using Wilcoxon Rank-Test. Results: Knowledge and attitudes of respondents before provided with audio-visual health education showed that 50.3% of respondents had a good knowledge and 71.7% respondents had a good attitude about dysmenorrhea exercise. After provided with audio-visual health education, the results showed that all respondents (100%) had a good knowledge and attitude about dysmenorrhea exercise. Health education using audio visual media was found effective in increasing the knowledge and attitude of respondents about

dysmenorrhea exercises (p-value <0.05). **Conclusion:** Health education using audio visual media can improve the knowledge and attitude of adolescent girls about dysmenorrhea exercises. The adolescent girls are expected to do dysmenorrhea exercises to overcome dysmenorrhea problems.

© 2025 Poltekkes Kemenkes Pontianak

Pendahuluan

Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting bagi remaja putri adalah datangnya menstruasi pertama yang dinamakan menarche. Pada usia ini, tubuh wanita mengalami perubahan dramatis, ketika mulai memproduksi hormon-hormon seksual yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi. Masa remaja diawali dengan terjadinya menstruasi atau haid. Pada awal masa ini banyak remaja putri yang mengeluh atau mengalami dysmenorrhea (Sibagariang 2020).

Dysmenorrhea disebut juga kram saat menstruasi. Kram menstruasi berasal dari ketegangan atau kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim dan rasa sakit terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Dysmenorrhea yang dialami remaja putri umumnya bukan karena penyakit, dan disebut dysmenorrhea primer. Dysmenorrhea primer disebabkan prostaglandin yang akan merangsang otot – otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, akan menyebabkan kontraksi rahim makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat (Sinaga et al. 2017).

Menurut Data World Health Organization (WHO dalam (Korompis and Betrang 2018), terdapat 1.769.425 (90%) kasus dysmenorrhea pada wanita, dimana 10-16% diantaranya masuk dalam kategori dysmenorrhea primer berat. Di Indonesia sendiri, prevalensi dysmenorrhea dengan sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dysmenorrhea primer dan 9,36% dysmenorrhea sekunder (Widyanthi and Resiyanthi 2021). Belum ada laporan resmi untuk angka kejadian dysmenorrhea di Provinsi Bali, namun dari penelitian oleh (Hariyani, 2019) pada siswi SMP menunjukan bahwa 12,31% siswi yang mengalami dysmenorrhea berusia 10 tahun, 20% siswi yang mengalami dysmenorrhea berusia 11 tahun, 15,38% siswi yang mengalami dysmenorrhea berusia 12 tahun, 12,31% siswi yang mengalami dysmenorrhea yang berusia 13 tahun. Dinas Kesehatan Provinsi melaporkan prevalensi dysmenorrhea diperkirakan 29.505 orang, sedangkan prevalensi dysmenorrhea diperkirakan 2.115 orang. Menurut penelitian yang dilakukan

oleh (Silaen and Ani 2019) didapatkan angka kejadian dysmenorrhea di Denpasar masih banyak, dimana remaja putri yang mengalami kejadian dysmenorrhea sebesar 74,42 %.

Berdasarkan penelitian oleh Sari, Harahap, dan Saleh (2018) yang berjudul “Prevalensi Penggunaan Obat Anti-Inflamasi Non-Steroid (OAINS) Pereda Dysmenorrhea di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang” menyatakan prevalensi penggunaan OAINS masih banyak pada remaja putri. Yang mengkonsumsi obat untuk mengatasi nyeri dysmenorrhea dan ada efek samping yang merugikan tubuh akibat mengkonsumsi obat secara terus menerus.

Terdapat hasil yang berpengaruh yaitu pendidikan kesehatan dengan edukasi kesehatan media audio visual terhadap pengetahuan, persepsi dan perilaku remaja putri dalam upaya penanganan dysmenorrhea. Informasi yang di peroleh mengungkapkan bahwa selama ini pihak sekolah hanya memberikan pendidikan kesehatan secara umum yang masuk kedalam mata pelajaran biologi sehingga tidak diberikan penjelasan secara khusus terkait nyeri menstruasi dan upaya penanganannya. Pendidikan kesehatan yang diberikan dengan metode ceramah dan jarang menggunakan metode pemberian pendidikan dengan media audiovisual berdasarkan penelitian (Desiani, Susanti, and Parwati 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syafriani, Aprilla, and Zurrahmi (2021) yang memiliki hasil dari 44 siswi (55%) untuk umur menarche terlalu dini (< 12 tahun), terdapat 11 siswi (42,4%) yang tidak dengan dysmenorrhea, sedangkan dari 36 siswi (45%) yang umur menarche normal (≥ 12 tahun), terdapat 14 siswi (19,1%) yang dengan dysmenorrhea. Dari hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara umur menarche dini dibawah 12 tahun dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lail, (2019) bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dysmenorrhea pada remaja putri. Dan di ketahui bahwa remaja putri dengan usia menarche <12 tahun mempunyai peluang untuk terjadinya dysmenorrhea Primer 23.333 kali lebih besar di bandingkan remaja putri dengan usia menarche normal. Berdasarkan Laporan Risesdas Bali (2018) disebutkan bahwa persentase remaja putri di Bali berusia 10-19 tahun yang mengalami menarche rata – rata berusia 13 tahun, dan rata-rata usia menarche di Kabupaten Badung adalah 12 tahun. Dan 13 tahun adalah usia rata-rata anak

perempuan di sekolah menengah pertama. Menurut Pusat Data Kota Denpasar tahun 2022, jumlah remaja di Kota Denpasar sangat tinggi sebanyak 145.907 jiwa dan Berdasarkan data Pokok Pendidikan Dasmen di Bali khususnya di daerah Denpasar data Sekolah Menengah Pertama Di Denpasar Utara terdapat 19 Sekolah Menengah Pertama. Di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Denpasar Utara yaitu SMP Negeri 2 Denpasar tercatat terdapat 1.302 siswa dan siswi dengan total 590 remaja putri. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan media audio visual tentang senam dysmenorrhea, untuk mengetahui sikap sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan media audio visual tentang senam dysmenorrhea, untuk menganalisa ke efektivitasan pemberian edukasi menggunakan media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang senam dysmenorrhea.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental design menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Denpasar yang beralamat di Jalan Gunung Agung, Pemecutan Kaja. Penelitian dilaksanakan di bulan April 2024. populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi tingkat VII dan VIII di SMPN 2 Denpasar sebanyak 403 siswi. Besar sampel yang diperoleh menggunakan rumus proporsi one group dan penyederhanaan jumlah sampel dengan rumus Lincoln didapatkan hasil 133 sampel, untuk menghindari DO ditambah 10% maka total sampel sebanyak 145 siswi. Terdapat 22 kelas dengan VII sebanyak 11 kelas dan tingkat VIII sebanyak 11 kelas.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	10-12 Tahun	51	35,1
	13-15 Tahun	94	64,9
Kelas	VII	76	52.4
	VIII	69	47.6
Usia Menarche	10-11	113	77,9
	12-13	31	21,3
	14-15	1	0,7

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1. 1 menunjukkan bahwa hasil dari penelitian adalah dari 145 responden hampir seluruh responden berusia antara 13-15 tahun, berjumlah 94 orang (64,9%) sebagian besar

responden dari kelas VII berjumlah 76 orang (52,4%) dan sebagian usia menarche responden antara 10-11 tahun berjumlah 113 orang (77,9%).

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Mengenai Senam Dysmenorrhea Pre-Post Test

Variabel	Min	Max	Median	SD
Pengetahuan Pre Test	17.00	28.00	23.00	2.366
Pengetahuan Post Test	29.00	30.00	30.00	0.306

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual mengenai senam dysmenorrhea memperoleh nilai minimum 17,00 dan nilai poin maksimum 30,00. Pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual mengenai senam dysmenorrhea memperoleh nilai minimum 29,00, nilai poin maksimum 30,00.

Tabel 3. Sikap Remaja Mengenai Senam Dysmenorrhea Pre – Post Test

Variabel	Min	Max	Median	SD
Sikap Pre Test	42	52	48.00	2.313
Sikap Post Test	57	60	60.00	0.602

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh sikap remaja putri sebelum diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual mengenai personal hygiene selama menstruasi memperoleh nilai minimum 42,00 dan nilai poin maksimum 60,00. Sikap emaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual mengenai personal hygiene selama menstruasi memperoleh nilai minimum 57,00 nilai poin maksimum 60,00, nilai median 60,00 dengan standar deviasi 0,602.

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Edukasi Menggunakan Media Audio Visual Mengenai Senam Dysmenorrhea Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja d SMPN 2 Denpasar (n=145)

Variable	Pre-Intervensi (n=145) ($\bar{x}$)	Post-Intervensi (n=145) ($\bar{x}$)	<i>P</i>	
	(s)	(s)		
Pengetahuan Remaja	22.50	29.90	.306	.000
Sikap Remaja	47.17	59.70	.602	.000

Keterangan : berdasarkan Uji wilcoxon rank test

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa hasil analisa data pengetahuan dan sikap di dapatkan

nilai p -value masing-masing $.000 < 0.05$ yang berarti pemberian edukasi kesehatan menggunakan media audio visual efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai senam dysmenorrhea.

Pembahasan

Pengetahuan merupakan sebuah hasil didapat dari proses pembelajaran yang telah dilakukan, termasuk dalam perubahan perilaku seseorang. Perubahan perilaku seseorang dilatarbelakangi oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perubahan perilaku tersebut akan berjalan lebih panjang daripada perubahan perilaku tanpa didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan seseorang dapat didistribusikan dengan semua khalayak dalam berinteraksi sosial, dengan adanya interaksi sosial ini setiap orang dapat melakukan curah pendapat sehingga pengetahuan yang dimiliki dapat diutarakan. Pengetahuan merupakan point penting dalam membentuk tindakan seseorang (Vega Falcón et al. 2018).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Nurvadila, et al., (2023) yang menyatakan responden yang memiliki pengetahuan sangat baik yang mempunyai nilai kurang dari 80 dan berkisar antara 80 sampai 100 atau 60, dapat disimpulkan bahwa 43% responden mempunyai nilai kurang dari 80 sebelum memperoleh informasi edukasi kesehatan senam dysmenorrhea. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Syartina et al. (2023) sebelum diberikan edukasi kesehatan diperoleh hasil nilai rata – rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang senam dysmenorrhea adalah 6,20 dengan nilai minimum 3 dan nilai maksimum 10.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat remaja putri perlu mengetahui informasi tentang senam dysmenorrhea agar informasi yang diperoleh dapat mempengaruhi pengetahuan remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi. Salah satu upaya yang dilakukan peneliti yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memperluas informasi kesehatan pada kelompok atau individu. Dengan kata lain, adanya edukasi diharapkan dapat membawa perubahan terhadap pengetahuan (Syartina et al., 2023).

Hasil dari penelitian setelah diberikan intervensi berupa media audio visual yang menunjukkan bahwa seluruh remaja SMP memiliki pengetahuan baik sebanyak 145 orang (100%). Hasil penilaian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai senam dysmenorrhea setelah diberikan edukasi kesehatan.

Pengetahuan merupakan dominan penting dalam terbentuknya perilaku seseorang, kurang baiknya pengetahuan yang dimiliki akan sangat berpengaruh pada tingkah lakunya. Dan pemberian edukasi kesehatan sebagai salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai terapi non farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi yaitu dengan senam dysmenorrhea. Penyuluhan atau edukasi pendidikan perlu menjadi kegiatan rutin di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan bagi remaja putri yang pernah mengalami nyeri menstruasi tetapi belum pernah di berikan edukasi mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi dengan senam dysmenorrhea (Syartina et al., 2023).

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Nurvadila et al., (2023) saat diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audio visual responden, sebelum menonton film pelatihan disemore responden rata – rata memperoleh 31,4% atau 67 poin; setelah itu mereka memperoleh rata – rata 34,3% atau 87 poin diantara 12 responden. Dengan tambahan 28 suara, skornya meningkat 31,4 % baik menjadi 100% sangat baik.

Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan. Artinya pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, sehingga pada akhirnya tercapailah perilaku kesehatan (health behavior). Kesehatan bukan hanya diketahui atau disadari (knowledge) dan disikap (attitude) melainkan harus dikerjakan atau dilaksanakan dalam kegiatan sehari – hari (practice). Hal ini berarti bahwa tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar masyarakat dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi masyarakat (Nita Fitriyani 2023)

Edukasi kesehatan bertujuan mengubah perilaku masyarakat ke arah positif dan produktif sehingga masyarakat akan tau cara penanganan secara non farmakologi untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan peningkatan sikap yang signifikan mengenai senam dysmenorrhea. Responden menjawab hampir seluruh point pernyataan dengan setuju. Dalam penelitian ini menggunakan media audio visual. Media audio visual merupakan media penyampaian informasi baik berupa informasi kesehatan, informasi publik berupa dua unsur yaitu suara dan gambar, perpaduan kedua unsur tersebut melibatkan dua indera manusia yaitu pendengaran dan penglihatan yang berlangsung secara bersamaan. Dapat disimpulkan bahwa media audio

visual merupakan sebuah perantara yang digunakan oleh tenaga pendidik dalam kegiatan belajar mengajar melalui dua panca indera manusia yaitu pandangan dan pendengaran (Syahputra dan Pradana 2020)

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Patnawati, Noorma, and Suryani 2023) sikap sebelum diberikan edukasi dysmenorrhea menggunakan video sebagian besar negatif yaitu 88,4% dan sesudah diberikan edukasi dysmenorrhea menggunakan video seluruhnya meningkat menjadi positif yaitu 100 %.

Hasil analisa data tentang efektivitas pemberian edukasi mengenai senam dysmenorrhea menggunakan media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja didapatkan nilai p-value pengetahuan dan nilai p-value sikap sebesar $<0,05$ yang berarti Ha diterima, sehingga menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media audio visual mengenai senam dysmenorrhea terhadap pengetahuan dan sikap remaja efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang senam dysmenorrhea di SMPN 2 Denpasar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syartina et al. (2023) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam dysmenorrhea terhadap pengetahuan remaja putri didapatkan hasil p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam dysmenorrhea terhadap pengetahuan remaja putri.

Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan beberapa sikap remaja putri dalam menanggapi kejadian dysmenorrhea bersikap negative dan tidak peduli terhadap nyeri menstruasi dan personal hygiene saat menstruasi. Hal ini disebabkan kurang pahami para remaja putri mengenai nyeri saat menstruasi. Berdasarkan uraian tersebut remaja putri perlu mengetahui informasi mengenai penatalaksanaan non farmakologi pada dysmenorrhea yaitu dengan senam dysmenorrhea. Salah satu upaya yang dilakukan peneliti yaitu dengan memberi edukasi kesehatan.

Perubahan nilai pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai senam dysmenorrhea pada penelitian ini dikarenakan remaja putri sudah terpapar informasi melalui edukasi kesehatan yang telah diberikan oleh peneliti. Edukasi kesehatan yang dilakukan oleh penelitian ini menggunakan video sebagai media edukasi. Media video ialah salah satu media audio visual yang dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama – sama dengan suara. Media video pada umumnya digunakan untuk tujuan - tujuan hiburan, dokumentasi, dan pendidikan. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses,

menjelaskan konsep – konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan (Fitri 2020)

Penyuluhan menggunakan video pada remaja dapat memberikan rangsangan melalui indera penglihatan dan pendengar, sehingga remaja putri dalam proses pembelajaran lebih efektif dan efisien dalam menerima informasi. Video dalam proses pembelajaran pun juga sangat cepat dan mudah diingat, dapat diulang serta dapat mengembangkan pola kognitif para remaja putri (Philip et al. 2023)

Jenis media berupa video dapat dijadikan pilihan untuk kegiatan promosi kesehatan karena media video salah satu media intraksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi) meliputi media yang dapat dilihat dan didengar (Ruqaiyah 2020). Dengan menggunakan video, pesan yang disampaikan lebih menarik perhatian dan motivasi bagi penonton. Pesan yang disampaikan lebih efisien karena gambar bergerak dapat mengkomunikasikan pesan dengan cepat dan nyata. Oleh karena itu dapat mempercepat pemahaman pesan secara lebih komprehensif (So'emah, Windartik, and Rahmawati 2021).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhany Fertri (2022) mengenai perbandingan pengaruh antara media video dengan poster terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang *dysmenorrhea* didapatkan hasil bahwa nilai p-value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan ssebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan audiovisual. Hal ini terjadi karena media yang digunakan mempengaruhi cara seseorang dalam menganalisis dan memahami informasi terkait *dysmenorrhea*.

Hasil penelitian yang menunjukkan bawa hampir seluruh remaja putri SMP memiliki sikap baik sebanyak 145 Orang (100%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang terhadap sikap remaja mengenai senam dysmenorrhea setelah diberikan edukasi kesehatan.

Penutup

Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi kesehatan dengan media video menunjukkan sebagian remaja putri memiliki pengetahuan baik 50.3% dan sikap 71.7% dalam kategori baik. Pengetahuan dan sikap responden setelah diberikan edukasi kesehatan dengan media video menunjukkan sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan baik sebesar 100% dan sikap yang baik sebesar 100%. Pemberian edukasi kesehatan dengan media audio visual mengenai senam dysmenorrhea efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai senam dysmenorrhea di SMP N 2 Denpasar tahun 2024 dengan p-value $<0,05$. Pada

penelitian hanya terdapat one group sehingga tidak terdapat kelompok kontrol, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan masalah yang sama tetapi update variabel yang berbeda dengan menggunakan two group sehingga terdapat kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Ucapan Terima Kasih

Dengan diselesaikannya penelitian ini, perkenankan pula peneliti untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Kepala Sekolah SMPN 2 Denpasar beserta staff sekolah, Ketua Prodi Kebidanan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, seluruh dosen dan staff Institusi Teknologi dan Kesehatan Bali. Keluarga tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini serta Para responden yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Desiani, Ni Komang, Ni Luh Putu Dina Susanti, and Ni Wayan Manik Parwati. 2022. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Persepsi Dan Perilaku Remaja Putri Dalam Upaya Penanganan Dysminorea: The Effect Of Health Education On The Knowledge, Perception, And Behavior Of Adolescent Women In Treating Dysmenorrhea.” *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)* 1(1):15–24.
- Dhany Fertri Elysia. n.d. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche Di SDN Gulbung 1 Kec. Pangarengan, Kab. Sampang.”
- Fitri, Dwi Elka. 2020. “Efektifitas Pendidikan Kesehatan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene.” *Health Care: Jurnal Kesehatan* 9(2):53–60.
- Korompis, Martha Debora, and Juwita Rahayu Betrang. 2018. “Analisis Faktor Penyebab Dismenorea Pada Siswi Di Asrama Puteri Madrasah Aliyah Negeri Model 1 Manado.” *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)* 5(2):63–67.
- Lail, Nurul Husnul. 2019. “Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Smk k Tahun 2017.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 9(02):88–95.
- Laporan Riskesdas Bali 2018. n.d.
- Nita Fitriyani, Nita. 2023. “Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Video Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Pada Siswi Kelas Viii Di Smp N 2 Gondangrejo Karanganyar.”
- Nurvadila, Putri, Dini Indo Virawati, and Satriani. 2023. “Peningkatan Pengetahuan Siswa Kelas VII Dan Penurunan Skala Nyeri Dismenora Primer Menggunakan Video Senam Dismenorea.” *Jurnal Kebidanan Malakbi* 4(2):98. doi:10.33490/b.v4i2.751.
- Patnawati, Sri, Nilam Noorma, and Heni Suryani. 2023. “Pengaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Tanah Grogot.” *Journal Of Comprehensive Science* 2(1):359–67.
- Philip, Rofiqo Larasati, Hazen Aziz, Larince Larince, and Umy Nabila. 2023. “Efektivitas Penyuluhan Sadari Menggunakan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Buntung.” *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran* 1(1):169–79.
- Ruqaiyah, Ruqaiyah. 2020. “Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Disminorea Pada Mahasiswa Baru Akbid Pelamonia Makassar Tahun 2020.” *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia* 4(2):62–66.
- Sari, Wulan Purnama, Debby Handayati Harahap, and Mgs Irsan Saleh. 2018. “Prevalensi Penggunaan Obat Anti-Inflamasi-Streroids (OAINS) Pereda Dismenore Di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang.” *Majalah Kedokteran Sriwijaya* 50(3):154–65.
- Sibagariang, Eva Ellya. 2020. *Kesehatan Reproduksi Wanita*.
- Silaen, Rebecca Mutia Agustina, and Luh Seri Ani. 2019. “Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar.” *Jurnal Medika Udayana* 8(11):1–6.
- Sinaga, Ernawati, Nonon Saribanon, Nailus Sa’adah, Ummu Salamah, Yuli Andani Murti, and Agusniar Trisnamiati. 2017. “Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi.”
- So’emah, Eka Nur, Emyk Windartik, and Ima Rahmawati. 2021. “Level of Anxiety and Community Behavior in Preventing the Covid-19 Pandemic in East Java.” *J Ners Dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)* 8(1):49–54.
- Syafriani, Syafriani, N.I.A. Aprillia, dan Z.R Zurrahmi. 2021. “Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota 2020.” *Jurnal Ners* 5(1):32–37.
- Syahputra, Ajis, and Agung Pradana. 2020. “Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas Tinggi Sekolah Dasar.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa STKIP AL MAKSUM* 1(2):36–41.

- Syartina, Kamala, Dwi Kartika Pebrianti, Ariyanto Ariyanto, Yuliana Yuliana, Marnila Yesni, and Rahmi Dwi Yanti. 2023a. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Disminore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di SMP Negeri 11 Kota Jambi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 12(2):495. doi:10.36565/jab.v12i2.778.
- Syartina, Kamala, Dwi Kartika Pebrianti, Ariyanto Ariyanto, Yuliana Yuliana, Marnila Yesni, and Rahmi Dwi Yanti. 2023b. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Disminore Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di SMP Negeri 11 Kota Jambi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 12(2):495–501.
- Vega Falcón, Vladimir, Diego Muñoz, Nelly Ivonne Guananga-Díaz, Esdra Garlobo, Mónica Quinapanta, and Pavel Martínez. 2018. "Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local." VI.
- Widyanti, Ni Made, and Ni Komang Ayu Resiyanti. 2021. "Gambaran Penanganan Disminore Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar." *Jurnal Inovasi Penelitian* 2(6):1745–56.