

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG MANAJEMEN NYERI MENSTRUASI

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF ADOLESCENT GIRLS REGARDING MENSTRUAL PAIN MANAGEMENT

Adriyani Amiruddin ^{1*}, Syahriani ^{2*}, Chandra Ariani Saputri ³

^{1*} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
ITKES Muhammadiyah Sidrap

^{2*} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
ITKES Muhammadiyah Sidrap

² Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
ITKES Muhammadiyah Sidrap

Email Correspondence: adriyaniamiruddin@gmail.com / 085341237700

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore atau nyeri menstruasi adalah nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi berlangsung, yang dapat disertai gejala seperti mual, sakit kepala, dan kelelahan. Kondisi ini sering dialami oleh remaja putri akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim berlebihan.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen. Sampel dalam penelitian adalah 68 responden dengan teknik penarikan sampel purposive sampling. **Hasil penelitian:** sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar pengetahuan remaja putri berada pada kategori kurang (61,8%), dan sikap berada pada kategori negatif (73,5%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan meningkat menjadi kategori baik (79,4%) dan sikap menjadi kategori positif (86,8%). Terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi ($p < 0,05$).

Kata kunci: Pendidikan, Kesehatan, Pengetahuan, Sikap, Nyeri Menstruasi

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea, or menstrual pain, is pain felt in the lower abdomen before or during menstruation, which may be accompanied by symptoms such as nausea, headache, and fatigue. This condition is commonly experienced by adolescent girls due to an imbalance of prostaglandin hormones that causes excessive uterine muscle contractions. **Objective:** To determine the effect of health education on the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding menstrual pain management at SMA Negeri 1 Sidrap. **Methods:** This study used a quantitative research design with a quasi-experimental approach. The sample consisted of 68 respondents selected using purposive sampling technique. **Results:** Before receiving health education, most adolescent girls had poor knowledge (61.8%) and negative attitudes (73.5%). After receiving health education, knowledge improved to a good category (79.4%) and attitudes became positive (86.8%). There was a significant effect of health education on the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding menstrual pain management ($p < 0.05$).

Key words: Education, Health, Knowledge, Attitude, Menstrual Pain

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan penting pada remaja putri adalah dimulainya menstruasi pertama (*menarche*) yang menandai kematangan organ reproduksi. Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi akibat peluruhan dinding endometrium ketika tidak terjadi pembuahan. Namun, bagi sebagian remaja, masa menstruasi sering disertai keluhan nyeri atau kram perut yang dikenal dengan istilah dismenore (Noverianti, 2022).

Dismenore atau nyeri menstruasi adalah nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi berlangsung, yang dapat disertai gejala seperti mual, sakit kepala, dan kelelahan. Kondisi ini sering dialami oleh remaja putri akibat ketidakseimbangan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim berlebihan. Meskipun merupakan hal yang umum, nyeri menstruasi dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, dan kualitas hidup remaja apabila tidak dikelola dengan baik.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 diperoleh angka kejadian nyeri menstruasi pada wanita usia produktif berkisar antara 45% hingga 95%, dengan prevalensi sekitar 60% hingga 75% pada remaja. Di beberapa negara, prevalensi nyeri menstruasi tercatat sebagai berikut: Swedia 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, di mana 54,89% di antaranya mengalami nyeri menstruasi berat. (Noverianti, 2022).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2022 diperoleh prevalensi nyeri menstruasi dilaporkan mencapai 98,8%, dengan sebagian besar kasus terjadi pada usia remaja (rata-rata usia 17,7 tahun). Pada tahun 2023 diperoleh angka kejadian nyeri menstruasi sebesar 64,25%, dan pada tahun 2024 sebesar 54,89%. (Juliana, 2024).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2022, angka kejadian nyeri menstruasi pada remaja putri cukup tinggi

yaitu tingkat nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5% dan nyeri berat sebesar 3,8%. (Arlina, 2022).

Di Kabupaten Sidrap data mengenai angka kejadian *dismenorea* belum ada laporan secara resmi. Namun berdasarkan penelitian Pratiwi (2020) menemukan bahwa hampir 95% wanita mengalami *dismenore* berat setiap bulannya di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Kabupaten Sidrap. Hal ini menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari dan sering tidak hadir sekolah dengan alasan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan secara random ke 10 orang siswi di SMAN 1 Sidrap, didapatkan, 5 orang siswi mengalami nyeri menstruasi ringan, 3 orang siswi mengalami nyeri menstruasi sedang dan 2 orang siswi mengalami nyeri menstruasi berat. Kondisi ini tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga menyebabkan beberapa siswi harus berkunjung ke poliklinik rumah sakit untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut bahkan ada yang sampai menjalani rawat inap.

Kurangnya pengetahuan remaja tentang penyebab dan cara mengatasi nyeri menstruasi sering kali membuat mereka mengambil tindakan yang kurang tepat. Pengetahuan yang kurang juga dapat memengaruhi sikap mereka terhadap menstruasi, di mana sebagian remaja menganggap menstruasi sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap manajemen nyeri menstruasi (Riani, 2024).

Pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang terencana untuk membantu individu, kelompok, atau masyarakat dalam meningkatkan

pengetahuan, sikap, dan perilaku agar mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Dalam konteks remaja, pendidikan kesehatan dapat menjadi sarana efektif untuk memperkenalkan manajemen nyeri menstruasi yang benar, seperti teknik relaksasi, kompres hangat, olahraga ringan, serta pola makan yang sehat (Taviyanda, 2022).

Selain meningkatkan pengetahuan, pendidikan kesehatan juga dapat membentuk sikap yang lebih rasional dalam menghadapi nyeri menstruasi. Remaja yang memahami mekanisme dan cara penanganan nyeri cenderung memiliki pandangan yang lebih positif serta mampu menerapkan strategi non-farmakologis untuk mengurangi keluhan. Sikap positif terhadap menstruasi memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis remaja putri. Menstruasi yang dipahami sebagai proses alami akan mengurangi kecemasan, rasa malu, dan tekanan sosial yang sering menyertai siklus haid pertama. Sebaliknya, sikap negatif dapat memperburuk persepsi nyeri dan memperpanjang ketidaknyamanan fisik yang dirasakan saat menstruasi (Permata, 2023).

Berdasarkan penelitian Srimulyawati (2025) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki dampak signifikan terhadap perubahan perilaku remaja dalam mengelola nyeri menstruasi (dismenore). Kemudian penelitian Manafe (2021) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan secara non farmakologi.

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk melaksanakan pendidikan kesehatan reproduksi, karena sebagian besar remaja menghabiskan waktunya di sekolah. Guru dan petugas kesehatan sekolah berperan penting dalam memberikan edukasi yang benar tentang manajemen nyeri menstruasi, sehingga remaja dapat mengelola kesehatannya secara mandiri dan tidak bergantung pada obat-obatan. Program pendidikan kesehatan di sekolah juga dapat mendorong terbentuknya budaya sehat di kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimen one group pretest-posttest (Adiputra et al., 2021). Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan berupa pendidikan kesehatan, kemudian dilakukan pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan (Munir, 2022).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sidrap, Kabupaten Sidenreng Rappang, Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 12 Januari sampai 11 Februari 2026. Subjek penelitian adalah remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Sidrap dengan jumlah populasi sebanyak 212 orang. Sampel penelitian berjumlah 68 responden yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu remaja putri kelas X yang mengalami nyeri menstruasi dalam tiga bulan terakhir, serta kriteria eksklusi yaitu remaja dengan siklus menstruasi teratur setiap bulan dan sedang mengalami gangguan kesehatan. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukur.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, dan bivariat menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha < 0,05$). Apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji alternatif yaitu *wilcoxon signed-rank test*.

HASIL

Uji statistik ini terdiri dari uji analisis univariat dan analisis bivariat. Uji analisis univariat dilakukan terhadap variabel-variabel dari hasil penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi dan

presentasi dari tiap-tiap variabel sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data yang telah dilakukan kemudian disajikan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di SMA Negeri 1 Sidrap

Umur	Jumlah (n)	Persen (%)
15 Tahun	56	82.4
16 Tahun	12	17.6
17 Tahun	0	0
Jumlah	68	100

Sumber: *Data Primer diolah SPSS, 2026*

Berdasarkan tabel 1, dari total 68 responden di SMA Negeri 1 Sidrap, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 15 tahun, yaitu sebanyak 56 responden (82,4%).

Selanjutnya, responden dengan umur 16 tahun berjumlah 12 responden (17,6%), sedangkan responden berumur 17 tahun tidak ada (0%).

2. Analisis Univariat

a. Pengetahuan

Tabel 2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di SMA Negeri 1 Sidrap

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	0	0	54	79.4
Cukup	26	38.2	10	14.7
Kurang	42	61.8	4	5.9
Total	68	100	68	100

Sumber: *Data Primer diolah SPSS, 2026*

Berdasarkan Tabel 2, dari total 68 responden diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan (pretest), sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan tentang manajemen nyeri menstruasi dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 42 responden (61,8%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 26 responden (38,2%), sedangkan tidak terdapat responden dengan tingkat pengetahuan baik (0%). Setelah

diberikan pendidikan kesehatan (posttest), sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan tentang manajemen nyeri menstruasi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 54 responden (79,4%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 10 responden (14,7%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 4 responden (5,9%).

b. Sikap

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden berdasarkan sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di SMA Negeri 1 Sidrap

Sikap	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Positif	18	26.5	59	86.8
Negatif	50	73.5	9	13.2
Total	68	100	68	100

Sumber: *Data Primer diolah SPSS, 2026*

Berdasarkan tabel 3, dari total 68 responden diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pretest*) sebagian besar remaja putri memiliki sikap negatif terhadap manajemen nyeri menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan, yaitu sebanyak 50 responden (73,5%). Selanjutnya, responden dengan sikap positif berjumlah 18 responden

(26,5%). Sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (*posttest*), sebagian besar remaja putri memiliki sikap positif terhadap manajemen nyeri menstruasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan, yaitu sebanyak 59 responden (86,8%). Selanjutnya, responden dengan sikap negatif berjumlah 9 responden (13,2%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 4
Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manajemen Nyeri Menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap

Variabel		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai-p
Pengetahuan Sebelum - Sesudah	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00	0.000
	Positive Ranks	64 ^b	32.50	2080.00	
	Ties	4 ^c			
	Total	68			

Sumber: *uji wilcoxon (signed rank test)*

Berdasarkan tabel 4, hasil uji *wilcoxon (signed rank test)* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai positive ranks sebanyak 64 responden, sedangkan negative ranks tidak ditemukan, dan terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan (*ties*). Nilai mean rank sebesar 32,50 menunjukkan adanya peningkatan skor

pengetahuan dari sebelum ke sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji statistik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap.

Tabel 5
Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap

	Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai-p
Sikap	Negative Ranks	0a	.00	.00	0.000
Sebelum -	Positive Ranks	41b	21.00	861.00	
Sesudah	Ties	27c			
	Total	68			

Sumber: uji wilcoxon (signed rank test)

Berdasarkan tabel 5, hasil uji *Wilcoxon (Signed Rank Test)* menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami peningkatan sikap terhadap manajemen nyeri menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai positive ranks sebanyak 41 responden, sedangkan negative ranks tidak ditemukan, dan terdapat 27 responden yang tidak mengalami perubahan sikap (ties). Nilai mean rank sebesar 21,00 menunjukkan adanya

peningkatan skor sikap dari sebelum ke sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji statistik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan remaja putri sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan (pretest), sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan tentang manajemen nyeri menstruasi dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 42 responden (61,8%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 26 responden (38,2%), sedangkan tidak terdapat responden dengan tingkat pengetahuan baik (0%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan (posttest), sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan tentang manajemen nyeri menstruasi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 54 responden (79,4%). Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan cukup berjumlah 10 responden (14,7%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 4 responden (5,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Sesuai dengan teori, pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran

yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu agar mampu memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya. Pemberian informasi kesehatan yang tepat, jelas, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran dapat meningkatkan pemahaman serta kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2021). Pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri menstruasi membantu remaja putri memahami penyebab nyeri menstruasi serta cara penanganannya secara nonfarmakologis maupun farmakologis yang aman dan benar (Proverawati, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Friscandani, 2025) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai manajemen nyeri menstruasi. Penelitian lain oleh Taviyanda (2022) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna pada remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya terkait penanganan

nyeri menstruasi. Kedua penelitian tersebut mendukung temuan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan disebabkan oleh adanya penyampaian informasi yang terstruktur, mudah dipahami, serta relevan dengan kebutuhan responden. Selain itu, metode pendidikan kesehatan yang digunakan memungkinkan responden untuk lebih aktif memahami materi, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat terserap dengan baik.

2. Sikap remaja putri sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pretest*) sebagian besar remaja putri memiliki sikap negatif terhadap manajemen nyeri menstruasi sebelum diberikan pendidikan kesehatan, yaitu sebanyak 50 responden (73,5%). Selanjutnya, responden dengan sikap positif berjumlah 18 responden (26,5%). Sedangkan sesudah diberikan pendidikan kesehatan (*posttest*), sebagian besar remaja putri memiliki sikap positif terhadap manajemen nyeri menstruasi sesudah diberikan pendidikan kesehatan, yaitu sebanyak 59 responden (86,8%). Selanjutnya, responden dengan sikap negatif berjumlah 9 responden (13,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan sikap remaja putri terhadap manajemen nyeri menstruasi, sehingga mereka lebih siap dan termotivasi untuk menerapkan cara-cara penanganan nyeri menstruasi yang benar dan aman.

Sesuai dengan teori, sikap merupakan kecenderungan psikologis yang mengekspresikan evaluasi positif atau negatif terhadap suatu objek, yang dapat memengaruhi perilaku seseorang. Sikap terbentuk melalui pengetahuan, pengalaman, nilai-nilai, dan informasi yang diterima, dan dapat diperbaiki atau ditingkatkan melalui intervensi pendidikan yang sistematis. Pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk sikap positif remaja terhadap kesehatan reproduksi, termasuk dalam mengelola nyeri menstruasi

(Notoatmodjo, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Riani (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan sikap positif remaja putri terhadap manajemen nyeri menstruasi. Penelitian lain oleh Permata (2023) juga menemukan bahwa setelah diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar remaja putri memiliki sikap positif dalam mengelola nyeri menstruasi, baik secara nonfarmakologis maupun farmakologis. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi efektif untuk membentuk dan meningkatkan sikap positif remaja putri terhadap kesehatan reproduksi.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan sikap positif remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan disebabkan oleh metode penyampaian yang interaktif, jelas, dan mudah dipahami, sehingga responden tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga terdorong untuk menerapkan perilaku yang sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh. Selain itu, faktor motivasi internal dan lingkungan sekolah yang mendukung juga turut memperkuat terbentuknya sikap positif.

3. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai positive ranks sebanyak 64 responden, sedangkan negative ranks tidak ditemukan, dan terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan (*ties*). Nilai mean rank sebesar 32,50 menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari sebelum ke sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji statistik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan

demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap.

Sesuai dengan teori, pendidikan kesehatan merupakan proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu agar mampu menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya. Proses ini mencakup penyampaian informasi yang sistematis, relevan, dan mudah dipahami oleh sasaran, sehingga individu dapat memahami masalah kesehatan dan menerapkan solusi yang tepat (Notoatmodjo, 2021). Dalam konteks manajemen nyeri menstruasi, pendidikan kesehatan membantu remaja putri memahami penyebab nyeri, metode penanganan yang aman, serta strategi pencegahan nyeri menstruasi yang efektif (Proverawati, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Manafe (2021) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai manajemen nyeri menstruasi. Penelitian lain oleh Noverianti (2022) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi terkait penanganan nyeri menstruasi. Kedua penelitian tersebut mendukung temuan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan remaja putri terjadi karena informasi yang diberikan selama pendidikan kesehatan disampaikan secara interaktif, jelas, dan sesuai kebutuhan remaja. Selain itu, penggunaan metode penyampaian yang menarik dan relevan memudahkan responden memahami materi sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat terserap dengan baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian responden mengalami peningkatan sikap terhadap manajemen nyeri

menstruasi setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai positive ranks sebanyak 41 responden, sedangkan negative ranks tidak ditemukan, dan terdapat 27 responden yang tidak mengalami perubahan sikap (ties). Nilai mean rank sebesar 21,00 menunjukkan adanya peningkatan skor sikap dari sebelum ke sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil uji statistik diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap.

Sesuai dengan teori, sikap merupakan kecenderungan psikologis seseorang yang mengekspresikan evaluasi positif atau negatif terhadap suatu objek, yang dapat memengaruhi perilaku dan keputusan individu. Sikap terbentuk melalui interaksi antara pengetahuan, pengalaman, nilai-nilai, serta informasi yang diterima, dan dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan yang sistematis dan tepat sasaran. Pendidikan kesehatan yang efektif mampu mengubah persepsi negatif menjadi sikap positif, sehingga individu terdorong untuk menerapkan perilaku kesehatan yang benar (Haryanto, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Permata (2023) yang menemukan bahwa pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan sikap positif remaja putri terhadap manajemen nyeri menstruasi. Penelitian lain oleh Riani (2024) juga menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi kesehatan, sebagian besar remaja putri memiliki sikap positif dalam mengelola nyeri menstruasi, baik melalui tindakan nonfarmakologis maupun farmakologis. Kedua penelitian tersebut mendukung temuan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam membentuk dan meningkatkan sikap positif remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan sikap positif remaja putri

setelah diberikan pendidikan kesehatan disebabkan oleh metode penyampaian materi yang interaktif, jelas, dan mudah dipahami, sehingga responden dapat memahami pentingnya pengelolaan nyeri menstruasi dan terdorong untuk menerapkannya. Selain itu, dukungan lingkungan sekolah dan motivasi internal remaja turut memperkuat terbentuknya sikap positif tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai yaitu ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap. Selain itu, ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri tentang manajemen nyeri menstruasi di SMA Negeri 1 Sidrap. Oleh karena itu disarankan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk rutin melakukan edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai manajemen nyeri menstruasi, kepada remaja putri di sekolah. Menggunakan metode penyampaian yang interaktif dan mudah dipahami agar materi lebih efektif diterima.

DAFTAR RUJUKAN

- Arlina, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondokpesantren Mizanul 'Ulum Sanrobone Kab. Takalar. *Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan*, 4(2), 16–23.
- Friscandani, Nila. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Avil-Dismenorhea Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorhea. *Journal of Innovative Iand ICreativity*, 5(2), 21980–21997.
- Haryanto. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat: Strategi dan Tahapannya*. Sukoharjo: Univet Bantara Press.
- Juliana, K. A. (2024). Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh (IMT) Dan Olahraga dengan Skala Dysminorrhea Pada Santriwati. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(5), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Manafe, K. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258–265.
- Notoatmodjo. (2021). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noverianti, G. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39–48.
- Permata, B. C. (2023). Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri terhadap Swamedikasi Nyeri Haid (Dismenore) di SMA Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten. *Usadha: Journal of Pharmacy*, 2(3), 291–315.
- Pratiwi, W. R. (2020). Sanggar senam dismenorea dengan tehnik non farmakologi melalui media music terapi alquran sebagai upaya penurunan tingkat nyeri haid di panti asuhan sejahterah aisyiyah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 4(1), 1–7.
- Proverawati. (2020). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riani, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore Pada Siswa Perempuan Smp Ma'Arif 01 Seputih Raman. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 32–37. <https://doi.org/10.61902/motorik.v19i1.974>

Srimulyawati, T. (2025). Pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku remaja untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenore). *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 4(2), 75–81.

Taviyanda, D. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 107–114.