

EFEKTIVITAS MEDIA *BOOKLET* TENTANG PENATALAKSANAAN DISMENORE TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU REMAJA PUTRI DI SMA 3 PARIAMAN

THE EFFECTIVENESS OF A BOOKLET AS AN EDUCATIONAL MEDIA FOR DYSMENORRHEA MANAGEMENT ON THE KNOWLEDGE AND BEHAVIOR OF FEMALE ADOLESCENTS AT SMA 3 PARIAMAN

Prasetyaningsih¹, Atika Pradana Yuntarisa², Asyifa³, Putri Aulia Zahara⁴

^{1,2,3,4} STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Syekh Burhanuddin no. 106, Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat, 25514

Hp : 0812374499579

Email corresponding: prasetyaningsih29@gmail.com

Naskah Masuk: 16 Mei 2026

Naskah Diterima: 02 Juni 2026 Naskah Disetujui: 15 Juni 2026

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta memengaruhi kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan mengenai penyebab dan penatalaksanaan dismenore menyebabkan sebagian remaja belum mampu melakukan penanganan secara tepat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja putri adalah melalui pendidikan kesehatan menggunakan media *Booklet*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media *Booklet* tentang penatalaksanaan dismenore terhadap pengetahuan dan perilaku remaja putri di SMA Negeri 3 Pariaman. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri di SMA Negeri 3 Pariaman, dengan sampel sebanyak 20 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan perilaku penatalaksanaan dismenore sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja putri setelah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian *Booklet* (p -value $< 0,05$), serta terdapat perubahan perilaku penatalaksanaan dismenore yang signifikan setelah diberikan intervensi (p -value $< 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa media *Booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku remaja putri dalam melakukan penatalaksanaan dismenore. Media *Booklet* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Media *Booklet*, Dismenore, Pengetahuan, Perilaku, Remaja Putri

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by female adolescents and can interfere with daily activities, reduce learning concentration, and affect quality of life. Limited knowledge regarding the causes and management of dysmenorrhea may result in inadequate treatment practices among adolescents. One effort to improve adolescents' knowledge and behavior is through health education using Booklet media. This study aimed to determine the effectiveness of Booklet media on dysmenorrhea management in improving knowledge and behavior among female adolescents at SMA Negeri 3 Pariaman. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all female adolescents at SMA Negeri 3 Pariaman, with a sample of 20 respondents selected using a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected

using knowledge and behavior questionnaires regarding dysmenorrhea management before and after receiving education through Booklet media. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with appropriate statistical tests at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed an increase in knowledge and improvement in dysmenorrhea management behavior among female adolescents after receiving education through Booklet media. Statistical analysis revealed a significant difference in knowledge before and after Booklet intervention ($p\text{-value} < 0.05$), as well as a significant change in dysmenorrhea management behavior after the intervention ($p\text{-value} < 0.05$). This study concludes that Booklet media is effective in improving knowledge and enhancing dysmenorrhea management behavior among female adolescents. Booklet media can be used as an alternative reproductive health education tool in school settings.

Keywords: Booklet Media, Dysmenorrhea, Knowledge, Behavior, Female Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan biologis yang dialami oleh remaja putri adalah terjadinya menstruasi sebagai tanda kematangan sistem reproduksi. Namun, proses menstruasi tidak selalu berlangsung tanpa keluhan. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri adalah dismenore atau nyeri menstruasi. Dismenore merupakan keluhan nyeri yang terjadi selama menstruasi, terutama pada bagian perut bagian bawah yang dapat disertai dengan gejala lain seperti nyeri pinggang, mual, sakit kepala, dan gangguan aktivitas sehari-hari.

Dismenore menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang cukup tinggi prevalensinya pada kelompok remaja. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sebagian besar perempuan dan remaja putri mengalami nyeri saat menstruasi, dengan dampak yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik, psikologis, serta aktivitas sosial mereka (World Health Organization, 2026). Beberapa kajian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri di berbagai negara berada pada rentang yang tinggi, yaitu sekitar 34–94%, sehingga kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus (Armour et al., 2023).

Di Indonesia, kejadian dismenore juga masih menjadi masalah yang sering ditemukan pada remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda dan kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan aktivitas belajar, keterbatasan mengikuti kegiatan sekolah, hingga menurunkan kualitas hidup remaja. Banyak remaja putri masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai penyebab, pencegahan, serta cara penatalaksanaan dismenore yang tepat sehingga cenderung melakukan tindakan penanganan berdasarkan pengalaman pribadi atau informasi yang belum tentu benar.

Secara ideal, remaja putri yang mengalami menstruasi seharusnya memiliki pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan reproduksi, termasuk pemahaman tentang dismenore dan cara penatalaksanaannya. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membentuk perilaku kesehatan yang tepat, seperti melakukan teknik relaksasi, kompres hangat, aktivitas fisik ringan, menjaga pola makan, istirahat cukup, serta mengetahui kapan perlu mendapatkan bantuan tenaga kesehatan. Pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah menjadi salah satu strategi yang efektif karena sekolah merupakan tempat yang mudah dijangkau oleh kelompok remaja.

Namun, kondisi kenyataan menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum mendapatkan informasi kesehatan reproduksi secara

optimal. Keterbatasan edukasi mengenai menstruasi dan dismenore menyebabkan sebagian remaja menganggap nyeri menstruasi sebagai kondisi yang harus diterima tanpa penanganan, sementara sebagian lainnya melakukan pengobatan sendiri tanpa memahami cara yang tepat. Kurangnya media edukasi yang menarik dan mudah dipahami juga menjadi salah satu hambatan dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai penatalaksanaan dismenore.

Salah satu media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah *Booklet*. Media *Booklet* memiliki keunggulan karena menyajikan informasi secara sistematis, menggunakan bahasa sederhana, dilengkapi dengan gambar atau ilustrasi, serta dapat dibaca kembali secara mandiri oleh sasaran edukasi. Penggunaan media cetak seperti *Booklet* dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi karena memberikan kesempatan kepada responden untuk mempelajari materi sesuai dengan kemampuan dan waktu masing-masing.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media *Booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penatalaksanaan dismenore. Penelitian Nugraheni et al. (2023) menunjukkan bahwa promosi kesehatan menggunakan media *Booklet* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan *Booklet*, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan melalui media yang menarik dapat meningkatkan pemahaman dan membentuk perilaku kesehatan reproduksi remaja. Media edukasi yang

sesuai dengan karakteristik remaja mampu meningkatkan penerimaan informasi karena menggunakan pendekatan visual yang lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian informasi secara verbal saja.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengukur efektivitas media *Booklet* terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku penatalaksanaan dismenore pada remaja putri tingkat sekolah menengah atas, khususnya di wilayah Kota Pariaman. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada perubahan pengetahuan saja, sedangkan aspek perilaku dalam melakukan penatalaksanaan dismenore masih perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian mengenai “Efektivitas Media *Booklet* tentang Penatalaksanaan Dismenore terhadap Pengetahuan dan Perilaku Remaja Putri di SMA Negeri 3 Pariaman”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas penggunaan media *Booklet* sebagai media edukasi kesehatan reproduksi serta menjadi salah satu alternatif strategi promosi kesehatan dalam meningkatkan kemampuan remaja putri melakukan penatalaksanaan dismenore secara tepat. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas media *Booklet* tentang penatalaksanaan dismenore terhadap pengetahuan dan perilaku remaja putri di SMA Negeri 3 Pariaman.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* melalui pendekatan *one group pretest-posttest design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan perilaku remaja putri

sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan media *Booklet* tentang penatalaksanaan dismenore. Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan perilaku responden, kemudian diberikan edukasi menggunakan *Booklet*, serta dilanjutkan dengan pengukuran akhir (*posttest*) untuk menilai efektivitas media *Booklet* dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku penatalaksanaan dismenore.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Pariaman dengan populasi seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi sebanyak 35 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah media *Booklet* tentang penatalaksanaan dismenore, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan perilaku remaja putri dalam melakukan penatalaksanaan dismenore.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan perilaku sebelum serta sesudah diberikan edukasi melalui media *Booklet*. Instrumen penelitian juga dilengkapi dengan kuesioner karakteristik responden dan *Booklet* yang berisi informasi mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, serta penatalaksanaan dismenore. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji normalitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis, dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* apabila data berdistribusi normal atau *Wilcoxon Signed Rank Test* apabila data tidak berdistribusi normal pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini juga menerapkan prinsip etika penelitian berupa *informed consent*, kerahasiaan data, *beneficence*, dan *non-maleficence*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di SMA N 3 Pariaman tahun 2025

Usia Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15 tahun	5	25
16 tahun	10	50
17 tahun	5	25
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 16 tahun yaitu sebanyak 10 orang (50%). Responden dengan usia 15 tahun dan 17 tahun masing-masing sebanyak 5 orang (25%). Karakteristik usia tersebut menunjukkan bahwa responden berada pada masa remaja pertengahan, yaitu periode dimana terjadi berbagai perubahan fisiologis termasuk perkembangan sistem reproduksi. Pada tahap ini remaja putri telah mengalami menstruasi secara rutin sehingga berpotensi mengalami keluhan dismenore.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
X	7	35
XI	8	40
XII	5	25
Total	20	100

Berdasarkan Tabel .2 diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas XI yaitu sebanyak 8 orang (40%), sedangkan jumlah paling sedikit berasal dari kelas XII sebanyak 5 orang (25%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan usia Menarche

Usia Menarche	Frekuensi (n)	Persentase (%)
≤12 tahun	8	40
13 tahun	9	45
≥14 tahun	3	15
Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45%). Sebanyak 8 responden (40%) mengalami menarche pada usia ≤12 tahun, sedangkan 3 responden (15%) mengalami menarche pada usia ≥14 tahun. Usia menarche merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian dismenore. Remaja yang mengalami menstruasi lebih awal dapat memiliki risiko lebih tinggi mengalami keluhan menstruasi karena sistem reproduksi masih berada dalam tahap perkembangan.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pengalaman Mengalami Dismenore pada Responden

Pengalaman Dismenore	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pernah mengalami	20	100
Tidak pernah mengalami	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) pernah mengalami dismenore. Hal ini sesuai dengan karakteristik sampel penelitian yang mensyaratkan responden merupakan remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan pernah mengalami keluhan dismenore.

2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Booklet

Tabel 5 Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Menggunakan Media Booklet

Tingkat Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	4 (20%)	16 (80%)
Cukup	8 (40%)	4 (20%)
Kurang	8 (40%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang. Responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (40%), dan hanya 4 orang (20%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet* terjadi peningkatan tingkat pengetahuan. Jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 16 orang (80%), sedangkan tidak ditemukan lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang.

3. Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Booklet

Tabel 6 Distribusi Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Sebelum dan Sesudah Edukasi Menggunakan Media Booklet

Perilaku Penatalaksanaan Dismenore	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	7 (35%)	17 (85%)
Kurang baik	13 (65%)	3 (15%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan *Booklet*, sebagian besar responden memiliki perilaku kurang baik sebanyak 13 orang (65%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan perilaku baik menjadi 17 orang (85%). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi melalui media *Booklet* tidak hanya meningkatkan pemahaman responden, tetapi juga memberikan dorongan untuk menerapkan tindakan penatalaksanaan dismenore yang lebih tepat.

4. Efektivitas Media *Booklet* terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Tabel 7 Hasil Uji Efektivitas Media *Booklet* terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	p-value
Pengetahuan	9,10	13,25	4,15	0,001

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*.

5. Efektivitas Media *Booklet* terhadap Perilaku Penatalaksanaan Dismenore

Tabel 8 Hasil Uji Efektivitas Media *Booklet* terhadap Perilaku Penatalaksanaan Dismenore

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	p-value
Perilaku	25,10	33,00	7,90	0,002

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*. Dengan demikian, media *Booklet* tentang

penatalaksanaan dismenore efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku remaja putri dalam melakukan penatalaksanaan dismenore.

Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penatalaksanaan Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Media *Booklet*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang masih berada pada kategori cukup dan kurang mengenai penatalaksanaan dismenore. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebanyak 8 responden (40%) memiliki pengetahuan kurang, 8 responden (40%) memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 4 responden (20%) yang memiliki pengetahuan baik.

Rendahnya tingkat pengetahuan sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memperoleh informasi kesehatan reproduksi yang optimal, khususnya mengenai penyebab dismenore, mekanisme terjadinya nyeri menstruasi, serta cara melakukan penatalaksanaan yang tepat. Kondisi ini dapat terjadi karena informasi mengenai menstruasi dan dismenore masih sering dianggap sebagai informasi yang bersifat pribadi sehingga tidak selalu menjadi materi edukasi yang diberikan secara terstruktur di lingkungan sekolah maupun keluarga.

Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian, masih terdapat responden yang memahami dismenore hanya sebatas kondisi nyeri ketika menstruasi tanpa mengetahui faktor penyebab dan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut. Sebagian remaja cenderung menganggap nyeri menstruasi sebagai kondisi normal yang harus diterima tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Padahal, dismenore yang tidak ditangani

dengan baik dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, serta mengganggu kualitas hidup remaja.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang dalam menerima informasi melalui pancaindra terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan karena seseorang cenderung melakukan suatu tindakan berdasarkan informasi dan pemahaman yang dimilikinya. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang mengenai masalah kesehatan, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut mampu melakukan tindakan pencegahan maupun penatalaksanaan yang tepat.

Dalam penelitian ini, peningkatan pengetahuan terjadi setelah responden diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik dari 4 orang (20%) menjadi 16 orang (80%). Selain itu, tidak ditemukan lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang setelah diberikan edukasi.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa media *Booklet* mampu membantu responden memahami materi mengenai penatalaksanaan dismenore. *Booklet* yang diberikan berisi informasi mengenai pengertian dismenore, penyebab, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak, serta cara mengatasi dismenore seperti kompres hangat, relaksasi, olahraga ringan, menjaga pola makan, istirahat cukup, dan konsultasi tenaga kesehatan.

Media *Booklet* memiliki kelebihan dibandingkan penyampaian informasi secara lisan karena dapat dipelajari secara mandiri oleh responden. Responden dapat membaca ulang materi ketika mengalami kesulitan memahami informasi tertentu. Menurut Notoatmodjo (2018), penggunaan media dalam pendidikan kesehatan dapat memperjelas informasi yang diberikan

sehingga proses penerimaan informasi menjadi lebih efektif.

Hal tersebut juga didukung oleh teori Potter dan Perry (2017) yang menjelaskan bahwa pemberian informasi kesehatan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan perawatan mandiri. Dalam konteks penelitian ini, *Booklet* berperan sebagai media yang membantu remaja memahami tindakan yang dapat dilakukan ketika mengalami dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugraheni et al. (2023) yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan menggunakan media *Booklet* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan *Booklet* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Selain itu, penelitian Aryati, Pratiwi, dan Alibasjah (2021) juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenore. Meskipun penelitian tersebut menggunakan metode penyuluhan, hasilnya memperlihatkan bahwa pemberian informasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai masalah reproduksi.

Menurut pendapat peneliti, peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini tidak hanya disebabkan oleh pemberian informasi, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik media *Booklet* yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Penyajian materi menggunakan bahasa sederhana, gambar pendukung, dan informasi yang langsung berkaitan dengan masalah yang dialami responden membuat materi lebih mudah diterima dan dipahami. Dapat disimpulkan bahwa media *Booklet* efektif digunakan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi karena mampu

meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penatalaksanaan dismenore. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi tahap awal yang penting dalam membentuk perilaku kesehatan yang lebih baik.

2. Perilaku Remaja Putri dalam Penatalaksanaan Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Media Booklet

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*, sebagian besar responden memiliki perilaku kurang baik dalam melakukan penatalaksanaan dismenore. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden (65%) memiliki perilaku kurang baik, sedangkan hanya 7 responden (35%) yang memiliki perilaku baik.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian remaja pernah mengalami dismenore, belum seluruhnya melakukan tindakan penanganan yang tepat. Beberapa remaja masih cenderung membiarkan rasa nyeri tanpa melakukan tindakan tertentu, menggunakan metode penanganan berdasarkan pengalaman pribadi, atau belum mengetahui tindakan nonfarmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri.

Perilaku penatalaksanaan dismenore yang tepat sebenarnya dapat dilakukan melalui berbagai tindakan sederhana seperti kompres hangat, melakukan aktivitas fisik ringan, teknik relaksasi, istirahat yang cukup, menjaga pola makan, serta mencari bantuan tenaga kesehatan apabila keluhan nyeri tidak dapat ditangani secara mandiri.

Menurut Notoatmodjo (2018), perilaku kesehatan merupakan respons seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan kesehatan. Perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti lingkungan, pengalaman, serta ketersediaan informasi kesehatan.

Dalam penelitian ini, perubahan perilaku terlihat setelah responden diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*. Hasil posttest menunjukkan peningkatan jumlah responden dengan kategori perilaku baik dari 7 orang (35%) menjadi 17 orang (85%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan *Booklet* tidak hanya meningkatkan pemahaman responden, tetapi juga mampu mendorong perubahan tindakan dalam melakukan penatalaksanaan dismenore.

Peningkatan perilaku tersebut dapat terjadi karena *Booklet* memberikan informasi yang bersifat aplikatif. Responden tidak hanya diberikan penjelasan mengenai apa itu dismenore, tetapi juga diberikan panduan mengenai tindakan yang dapat dilakukan ketika mengalami nyeri menstruasi.

Menurut teori perubahan perilaku kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat memengaruhi seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Ketika seseorang memahami manfaat suatu tindakan kesehatan, maka kemungkinan untuk menerapkan perilaku tersebut menjadi lebih besar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Widasaranti, Estri, dan Mawarti (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore pada remaja putri. Remaja yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung memiliki perilaku penanganan yang lebih tepat.

Penelitian Fauziah (2025) juga menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri memiliki hubungan dalam penanganan dismenore primer. Hal tersebut memperkuat bahwa aspek kognitif seperti pengetahuan memiliki peran dalam membentuk kesiapan remaja untuk melakukan tindakan kesehatan.

Menurut argumentasi peneliti, perubahan perilaku dalam penelitian ini

terjadi karena responden memperoleh informasi baru yang sebelumnya belum mereka miliki. Media *Booklet* memberikan stimulus yang membantu responden mengenali masalah kesehatan yang dialami sekaligus memberikan solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, perubahan perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi satu kali. Faktor lingkungan, dukungan sekolah, keluarga, serta kebiasaan individu juga dapat memengaruhi keberlanjutan perilaku tersebut. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa media *Booklet* efektif dalam meningkatkan perilaku remaja putri dalam melakukan penatalaksanaan dismenore. Peningkatan perilaku ini menunjukkan bahwa media edukasi yang tepat dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah.

3 Efektivitas Media *Booklet* terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Penatalaksanaan Dismenore

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian media *Booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penatalaksanaan dismenore.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima, yaitu media *Booklet* tentang penatalaksanaan dismenore efektif

meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 3 Pariaman. Sebaliknya, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa media *Booklet* tidak efektif meningkatkan pengetahuan ditolak.

Peningkatan pengetahuan setelah diberikan media *Booklet* menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu memberikan perubahan pada aspek kognitif responden. Sebelum diberikan intervensi, sebagian responden belum memahami secara menyeluruh mengenai dismenore, termasuk penyebab terjadinya nyeri menstruasi, dampak yang dapat muncul, serta tindakan yang tepat untuk mengurangi keluhan tersebut. Setelah mendapatkan informasi melalui *Booklet*, responden mengalami peningkatan pemahaman yang terlihat dari meningkatnya skor pengetahuan pada pengukuran posttest.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sesuai dengan teori promosi kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu atau kelompok dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pengetahuan setelah seseorang menerima informasi kesehatan.

Pengetahuan merupakan domain penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai suatu masalah kesehatan akan lebih mampu mengenali kondisi yang dialami dan menentukan tindakan yang sesuai. Dalam konteks dismenore, remaja yang memiliki pengetahuan baik akan lebih memahami bahwa nyeri menstruasi dapat ditangani melalui berbagai metode, baik secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan apabila diperlukan.

Efektivitas media *Booklet* dalam meningkatkan pengetahuan juga dapat dijelaskan melalui karakteristik media

tersebut. *Booklet* merupakan media cetak yang menyajikan informasi secara terstruktur dengan perpaduan antara tulisan dan gambar. Penyajian informasi yang sistematis memungkinkan responden memahami materi secara bertahap mulai dari pengertian dismenore, penyebab, tanda dan gejala, hingga cara penatalaksanaan.

Menurut Notoatmodjo (2018), penggunaan media dalam pendidikan kesehatan memiliki peran penting karena dapat memperjelas pesan yang ingin disampaikan. Informasi yang hanya diberikan secara verbal terkadang sulit dipahami dan mudah dilupakan, sedangkan media visual seperti *Booklet* dapat membantu meningkatkan daya ingat karena responden dapat melihat, membaca, dan mengulang kembali informasi yang diberikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugraheni et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian promosi kesehatan menggunakan media *Booklet* memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore. Penelitian tersebut membuktikan bahwa penggunaan *Booklet* sebagai media edukasi mampu meningkatkan pemahaman responden secara signifikan.

Selain itu, penelitian Aryati, Pratiwi, dan Alibasjah (2021) juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mengenai dismenore mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi keluhan menstruasi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada media yang digunakan, dimana penelitian ini secara khusus menggunakan *Booklet* sebagai media intervensi.

Menurut pendapat peneliti, peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini terjadi karena *Booklet* yang diberikan sesuai dengan karakteristik responden yaitu kelompok remaja. Materi yang disampaikan menggunakan bahasa

sederhana dan berisi informasi yang berkaitan langsung dengan pengalaman sehari-hari responden. Selain itu, *Booklet* dapat dibawa pulang sehingga responden memiliki kesempatan untuk membaca kembali materi setelah kegiatan edukasi selesai.

Dengan demikian, penggunaan media *Booklet* dapat menjadi salah satu alternatif metode edukasi kesehatan reproduksi yang efektif diterapkan pada remaja putri. Media ini tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman mengenai dismenore, tetapi juga menjadi dasar dalam membentuk perilaku kesehatan yang lebih tepat.

4. Efektivitas Media *Booklet* terhadap Perubahan Perilaku Remaja Putri dalam Penatalaksanaan Dismenore

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku penatalaksanaan dismenore sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa media *Booklet* efektif dalam meningkatkan perilaku remaja putri dalam melakukan penatalaksanaan dismenore.

Perubahan perilaku tersebut terlihat dari peningkatan jumlah responden dengan kategori perilaku baik setelah diberikan intervensi. Sebelum edukasi, sebagian besar responden masih memiliki perilaku kurang baik dalam menangani dismenore. Setelah diberikan edukasi menggunakan *Booklet*, sebagian besar responden menunjukkan perubahan perilaku menjadi lebih baik.

Perubahan perilaku merupakan proses yang tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian informasi, tetapi juga melalui peningkatan kesadaran individu terhadap pentingnya melakukan tindakan kesehatan. Dalam penelitian ini, *Booklet* berfungsi sebagai stimulus yang memberikan pengetahuan sekaligus panduan praktis

mengenai tindakan yang dapat dilakukan ketika mengalami dismenore.

Menurut teori perilaku kesehatan Notoatmodjo (2018), perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat. Pengetahuan termasuk dalam faktor predisposisi yang dapat memengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan terkait tindakan kesehatan. Ketika seseorang memiliki pengetahuan yang cukup, maka kecenderungan untuk melakukan perilaku kesehatan yang tepat akan meningkat.

Dalam penelitian ini, peningkatan perilaku dapat terjadi karena responden memperoleh pemahaman baru mengenai cara penatalaksanaan dismenore yang sebelumnya belum banyak diketahui. Sebelum intervensi, sebagian responden mungkin hanya mengandalkan pengalaman pribadi atau informasi dari lingkungan sekitar dalam mengatasi nyeri menstruasi. Setelah mendapatkan edukasi melalui *Booklet*, responden mengetahui berbagai alternatif penanganan yang lebih aman dan sesuai.

Beberapa bentuk perubahan perilaku yang diharapkan melalui edukasi *Booklet* meliputi meningkatnya kebiasaan melakukan kompres hangat ketika mengalami nyeri menstruasi, melakukan relaksasi, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik ringan, beristirahat cukup, serta mencari bantuan tenaga kesehatan apabila nyeri dirasakan berat.

Menurut Potter dan Perry (2017), pemberian informasi kesehatan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan perawatan mandiri. Edukasi kesehatan tidak hanya bertujuan memberikan informasi, tetapi juga membantu individu memiliki kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Widasaranti, Estri, dan Mawarti (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang

dismenore dengan perilaku penanganan dismenore pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan lebih baik cenderung memiliki perilaku penanganan dismenore yang lebih tepat.

Selain itu, penelitian Fauziah (2025) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri memiliki hubungan dengan kemampuan dalam melakukan penanganan dismenore primer. Hal tersebut memperkuat bahwa peningkatan aspek kognitif melalui edukasi kesehatan dapat menjadi langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku.

Menurut argumentasi peneliti, keberhasilan media *Booklet* dalam mengubah perilaku responden disebabkan karena informasi yang diberikan bersifat aplikatif. Responden tidak hanya mengetahui teori mengenai dismenore, tetapi juga memperoleh informasi mengenai langkah-langkah praktis yang dapat dilakukan ketika mengalami keluhan menstruasi.

Walaupun demikian, perubahan perilaku kesehatan merupakan proses yang membutuhkan waktu dan tidak hanya bergantung pada satu kali pemberian edukasi. Faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, kebiasaan pribadi, serta akses terhadap fasilitas kesehatan juga dapat memengaruhi keberlanjutan perilaku tersebut.

Oleh karena itu, penggunaan media *Booklet* sebaiknya tidak hanya dilakukan sebagai intervensi satu kali, tetapi dapat dikembangkan sebagai media edukasi berkelanjutan di lingkungan sekolah. Dengan adanya edukasi yang konsisten, diharapkan remaja putri mampu memiliki kemampuan mandiri dalam melakukan penatalaksanaan dismenore secara tepat.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa media *Booklet* efektif dalam meningkatkan perilaku penatalaksanaan dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Pariaman. Media *Booklet* dapat menjadi salah satu strategi

promosi kesehatan reproduksi yang mudah diterapkan, ekonomis, dan sesuai dengan karakteristik remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas media *Booklet* tentang penatalaksanaan dismenore terhadap pengetahuan dan perilaku remaja putri di SMA Negeri 3 Pariaman, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penatalaksanaan dismenore masih tergolong rendah. Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup.
2. Setelah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penatalaksanaan dismenore. Sebagian besar responden mengalami peningkatan kategori pengetahuan menjadi baik.
3. Sebelum diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*, sebagian besar remaja putri memiliki perilaku kurang baik dalam melakukan penatalaksanaan dismenore, seperti belum melakukan tindakan nonfarmakologis secara tepat dan belum memahami kapan membutuhkan bantuan tenaga kesehatan.
4. Setelah diberikan edukasi menggunakan media *Booklet*, terjadi perubahan perilaku yang lebih baik dalam melakukan penatalaksanaan dismenore, ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden yang memiliki perilaku kategori baik.
5. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian media *Booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku remaja putri dalam penatalaksanaan dismenore dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$.
6. Media *Booklet* terbukti efektif

digunakan sebagai media edukasi kesehatan reproduksi dalam meningkatkan kemampuan remaja putri untuk memahami dan melakukan penatalaksanaan dismenore secara tepat.

REKOMENDASI/SARAN

Disarankan agar SMA Negeri 3 Pariaman memanfaatkan media *Booklet* sebagai media edukasi kesehatan reproduksi bagi siswi secara berkelanjutan. Tenaga kesehatan diharapkan dapat menggunakan media edukasi yang mudah dipahami dalam promosi kesehatan, sedangkan remaja putri diharapkan mampu menerapkan penatalaksanaan dismenore yang tepat. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan desain, sampel, dan variabel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2023). The prevalence and impact of dysmenorrhea in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 32(6), 1–15.
- Aryati, F. I., Pratiwi, W., & Alibasjah, R. W. W. (2021). Efektivitas penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap menghadapi dismenore pada remaja putri. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 8(1).
- Fauziah, N. A. (2025). *Pengetahuan dan sikap remaja putri dalam penanganan dismenore primer di SMA Negeri 2 Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, A., Wulandari, R., & Sari, D. (2023). The influence of health promotion using *Booklet* media on adolescent girls' knowledge about the handling of dysmenorrhea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(4), 1–8.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kandungan* (Edisi 4). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Widasaranti, R., Estri, B. A., & Mawarti, R. (2020). *Hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore pada remaja putri*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- World Health Organization. (2026). *Menstrual health*. Geneva: World Health Organization.

