

---

**PENGUNAAN MEDIA TAMINORE HUNT BERPENGARUH  
PTERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI  
TENTANG *DISMENORE***

<sup>1</sup>Dea Ayu Aryadini, <sup>2</sup>Lisma Ningsih, <sup>3</sup>Ismiati

<sup>1</sup>Puskesmas Merdeka Bogor

<sup>2),3)</sup> Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu

[Deaaryadini98@gmail.com](mailto:Deaaryadini98@gmail.com)

**ABSTRAK**

Ciri masa pubertas pada remaja perempuan salah satunya yaitu terjadinya menstruasi. Saat menstruasi biasanya sering disertai dengan dismenore. Dismenore dapat mengganggu aktivitas remaja, menyebabkan kista dan masalah ginekologik lainnya. Dismenore terjadi setelah 2-3 tahun setelah menarche. Di Indonesia angka dismenore sebesar 64,25%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media taminore hunt terhadap pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah pre experimental one group pretest and posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII SMP Negeri 5 Kota Bengkulu yang berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian rerata pengetahuan sebelum diberikan media taminore hunt sebesar 5.1562 dan setelah diberikan media taminore hunt sebesar 13.6562. Berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$  yang menunjukkan ada pengaruh setelah diberikan media taminore hunt terhadap pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Saran penelitian ini, diharapkan media taminore hunt dapat menjadi media pembelajaran untuk memberikan informasi tentang kesehatan dan media ini dapat dikembangkan lagi.

**Kata Kunci :** Dismenore, media taminore hunt, pengetahuan, remaja.

**ABSTRACT**

One of the characteristics of puberty in adolescent girls is the occurrence of menstruation. When menstruation is usually often accompanied by dysmenorrhea. Dysmenorrhea can interfere with adolescent activity, cause cysts and other gynecological problems. Dysmenorrhea occurs after 2-3 years after menarche. In Indonesia the dysmenorrhea rate is 64.25%. This study aims to determine the effect from the use of the taminore hunt media on the knowledge of young women about dysmenorrhea in SMP Negeri 5 Bengkulu City. This type of research is a pre-experimental one group pretest and posttest design. The sample in this study were students of grade VII and VIII of SMP Negeri 5 Bengkulu City, totaling 32 people. Sampling using a purposive sampling technique. Data analysis in this study used the test, Wilcoxon. The results of the study of the average knowledge before being given taminore hunt media amounted to 5.1562 and after being given media taminore hunt amounted to 13.6562. Based on the test Wilcoxon the value of  $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$  shows that there is an influence after being given the media taminore hunt on the knowledge of young women about dysmenorrhea in SMP Negeri 5 Bengkulu City. Suggestions for this research, it is hoped that the Taminore Hunt media can become a learning medium to provide information about health and this media can be developed again.

**Keywords:** Dysmenorrhea, taminore hunt media, knowledge, adolescents

## PENDAHULUAN

Masa remaja atau masa pubertas adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Lubis, 2013). Ciri masa pubertas adalah terjadinya menstruasi pada perempuan. Masalah yang sering timbul dan paling banyak dialami remaja saat menstruasi yaitu *dismenore* (Andari, 2018). *Dismenore* adalah nyeri pada waktu menstruasi terasa di perut bagian bawah atau di daerah panggul, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah menstruasi serta dapat bersifat terus menerus (Lubis, 2013).

Angka kejadian *dismenore* didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (12-17 tahun) angka prevalensi *dismenore* sekitar 59,7%, di Swedia dalam studi longitudinal melaporkan prevalensi *dismenore* sekitar 90% terjadi pada perempuan yang berusia ≤ 19 tahun sedangkan di Turki persentasenya sekitar 45,3% (Anurogo, 2011). Sementara di Indonesia, angka kejadian *dismenore* 64,25 %, terdiri dari 54,89 % *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* Sekunder. Biasanya gejala *dismenore* primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil (Poverawati, 2009).

*Dismenore* memiliki 2 tipe yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri menstruasi tanpa kelainan organ reproduksi biasanya *dismenore* primer timbul pada masa remaja yaitu sekitar 2-3 tahun setelah *menarche*. Sedangkan *dismenore* sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik misalnya, *endometriosis*, *fibroids*, *adenomyosis* (Poverawati, 2009). Dampak dari *dismenore* pada remaja yaitu sulit untuk berkonsentrasi saat belajar, menurunkan prestasi belajar, kemandulan, pecahnya kista dan infeksi (Putri, 2017).

Faktor yang menyebabkan hal ini terjadi salah satunya karena ketidaktahuan remaja tentang nyeri menstruasi. Penelitian Sitorus, dkk (2015)

menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden, 33 (62,5%) responden memiliki pengetahuan kurang tentang *dismenore* dan 20 responden (37,5%) memiliki pengetahuan baik tentang *dismenore*. Hasil penelitian Kalista (2016) menunjukkan bahwa dari 90 responden, 39 responden (43,3%) memiliki pengetahuan kurang tentang *dismenore*, 34 responden (37,8%) memiliki pengetahuan cukup tentang *dismenore* dan 17 responden (18,9%) memiliki pengetahuan baik tentang *dismenore*.

Studi pendahuluan yang dilakukan berdasarkan data dari Unit Kesehatan Sekolah tahun 2019, didapatkan remaja putri yang mengalami *dismenore* yaitu pada SMPN 5 Kota Bengkulu sebanyak 41 kasus (9,2%), SMPN 4 Kota Bengkulu 54 kasus (12%), SMPN 18 Kota Bengkulu 21 kasus (4,8%). Berdasarkan studi pendahuluan tersebut dilakukan wawancara dengan 5 orang siswi SMPN 5 Kota Bengkulu yang pernah mengalami *dismenore*, 3 orang siswi belum mengetahui tentang *dismenore* dan 2 orang siswi sudah mengetahui tentang *dismenore* tetapi belum mengetahui penanganannya.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang *dismenore* diperlukan media pembelajaran yang sesuai dengan sasaran. Salah satu media pembelajaran adalah ular tangga. Ular tangga adalah permainan papan yang dibagi petak-petak kecil dan digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang dihubungkan dengan petak lain (Nurhidayati, 2017). Media pembelajaran dalam penelitian ini yaitu "Taminore Hunt" yang merupakan modifikasi dari permainan ular tangga. Kelebihan permainan ini yaitu memotivasi remaja dan bekerja sama serta berperan aktif dalam menjawab pertanyaan dan meningkatkan rasa ingin tahu remaja tentang *dismenore* sehingga terjadinya peningkatan pengetahuan. Penelitian Nurhidayati, (2017) menunjukkan hasil terjadinya peningkatan rata-rata pengetahuan dengan rata-rata skor *pretest* sebesar 34,2 meningkat menjadi 38,5 pada rata-rata skor *posttest* dengan menggunakan ular tangga.

Berdasarkan hasil uraian, maka peneliti ingin mengetahui Pengaruh penggunaan media Taminore Hunt terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* di SMP Negeri 5 Kota Bengkulu.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMP Negeri 5 Kota Bengkulu. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu remaja putri kelas VII dan VIII dengan jumlah sampel yang diambil sebesar 32 remaja putri. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi karakteristik responden (umur, usia *dismenore*, usia *menarche* dan sumber informasi), nilai mean, nilai Min, nilai Max dan standar deviasi dari pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh penggunaan media Taminore Hunt terhadap pengetahuan remaja tentang *dismenore*. Untuk menguji hipotesis ini dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji statistik *kolmogorov smirnov*. Dari hasil uji normalitas didapatkan data tidak berdistribusi normal, karena hal tersebut penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Dari uji ini menunjukkan signifikansi  $p \text{ value} \leq 0.005$ .

## HASIL

### Analisi Univariat

**Tabel 1**  
**Distribusi karakteristik remaja putri di SMPN 5 Kota Bengkulu**

No	Variabel	F	%
1.	Umur responden		
	12 tahun	11	34.4
	13 tahun	15	46.9
	14 tahun	6	18.8
	Jumlah	32	100
2.	Usia <i>menarche</i>		
	9 tahun	1	3.1
	11 tahun	10	31.2
	12 tahun	11	34.4
	13 tahun	4	12.5
	Belum <i>menarche</i>	6	18.8
	Jumlah	32	100
3.	Usia <i>dismenore</i>		
	11 tahun	11	34.4
	12 tahun	5	15.6
	13 tahun	8	25.0
	Belum <i>Dismenore</i>	8	25.03
	Jumlah	32	100
4	Sumber informasi		
	Ortu	18	56.2
	Tidak mendapat informasi dari manapun Media	14	43.8
	Nakes	0	0
	Teman	0	0
	Guru	0	0
		0	0
	Jumlah	32	100

Berdasarkan hasil Tabel 1 didapat bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan umur responden hampir sebagian (46,9% ) berumur 13 tahun, hampir sebagian (34,4%) siswi SMP sudah *menarche* pada usia 12 tahun, hampir sebagian (34,4%) siswi SMP mengalami *dismenore* pada usia 11 tahun dan sebagian besar (56,2%) remaja mendapatkan sumber informasi tentang *dismenore* dari orang tua.

**Tabel 2**  
**Rerata pengetahuan remaja putri SMPN 5 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan media taminore hunt**

Variabel	N	Mean	SD	Mi	Max
Pengetahuan Sebelum	32	5.1562	1.79802	2.00	9.00
Sesudah	32	13.6562	1.45046	10.00	15.00

Berdasarkan hasil tabel 2 didapatkan bahwa selisih nilai Mean sebelum dan sesudah diberikan media taminore hunt sebesar 8,5. Selisih nilai Standar Deviasi sebesar -0,34756. Selisih nilai Min sebesar 8 dan selisih nilai Max sebesar 6.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 3**  
**Pengaruh media taminore hunt terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang dismenore di SMPN 5 Kota Bengkulu**

Variabel	N	Mean	Sig. (2-Tailed)
Pengetahuan	32	16.50	.000

Berdasarkan hasil tabel 3 didapatkan bahwa pengaruh penggunaan media taminore hunt diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0.000 \leq 0.05$  dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti ada pengaruh penggunaan media taminore hunt terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* di SMPN 5 Kota Bengkulu.

## PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Remaja Putri di SMPN 5 Kota Bengkulu

Hasil distribusi frekuensi karakteristik remaja putri yang berjumlah 32 orang didapatkan minimal responden berumur 12 tahun (34,4%) dan maksimal berumur 14 tahun (18,8%). Hasil penelitian ini mendukung pendapat Narendra, dkk (2010) bahwa pada umur ini disebut masa remaja awal (10-14 tahun) yaitu pada masa ini sudah mengalami pubertas dan terjadi perubahan-perubahan

baik fisik, kognitif dan psikososial, Perubahan fisik yang terjadi yaitu munculnya ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Hasil penelitian didapat hampir sebagian (34,4%) siswi SMP sudah *menarche* pada usia 12 tahun. *Menarche* yang dialami setiap remaja berbeda-beda. Hal ini diperkuat Anurogo (2011) bahwa *menarche* biasa terjadi pada rentang usia 10-16 tahun. Menurut Wati, L (2017) usia normal seseorang wanita mengalamimendapat *menarche* pada usia 12 atau 13 tahun.

Dari penelitian ini didapat hampir sebagian (34,4%) remaja mengalami *dismenore* pada usia 11 tahun. Penelitian ini sejalan dengan Apriyanti, dkk (2018) bahwa usia *menarche* merupakan salah satu faktor terjadinya *dismenore*, kejadian *dismenore* sebanyak 88% terjadi pada wanita dengan usia *menarche* < 12 tahun dibandingkan dengan > 12 tahun sebanyak 65,2%. Berbeda dengan Anurogo (2011) biasanya *dismenore* primer timbul pada masa remaja yaitu sekitar 2-3 tahun setelah *menarche*.

Penelitian ini juga didapatkan bahwa sebagian besar (56,2%) remaja mendapatkan sumber informasi tentang *dismenore* dari orang tua. Menurut Notoadmojo (2012) faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan salah satunya yaitu informasi, semakin banyak seseorang memperoleh informasi maka semakin banyak pengetahuan diperoleh.

### b. Rerata pengetahuan tentang *dismenore* saat pretest dan posttest

Hasil analisis rerata pengetahuan sebelum di berikan media taminore hunt di SMPN 5 kota Bengkulu adalah 5,1562. Rerata pengetahuan sesudah di berikan media taminore hunt tentang *dismenore* adalah 13,6562. Berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa nilai mean pengetahuansesudah diberikan media taminore hunt lebih besar dibandingkan dengan sebelum diberikan media taminorehunt dengan selisih rata-rata sebesar 8,5. Notoadmojo (2010) mengatakan,

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera pengelihatan (mata). Namun pada kenyataannya dalam penelitian ini, sisiwi SMP belum pernah mendapatkan informasi tentang *dismenore* disekolah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Novitasari (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan tentang *dismenore* pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan yaitu saat *pretest* 18,6% responden berpengetahuan baik dan saat *posttest* meningkat menjadi 71,6%. Penelitian Pasaribu (2015) menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada kategori baik sebesar 6,7% meningkat menjadi 70%.

### c. Pengaruh media taminore hunt tentang *dismenore* terhadap pengetahuan remaja putri

Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* pada tingkat pengetahuan didapatkan nilai *p value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan media taminore hunt tentang *dismenore* terhadap pengetahuan remaja putri di SMPNegeri 5 Kota Bengkulu.

Sesuai dengan teori Jalinus (2016), mengatakan bahwa permainan termasuk dalam media pembelajaran yaitu media tradisional contohnya seperti teka-teki, simulasi, permainan papan (ular tangga, monopoli, puzzle). Menurut banyak ahli seperti Briggs, Gagne, Schramm dan Kemp mereka mengatakan bahwa media dibagi menjadi media permainan dan simulasi, media ini melibatkan pelajar secara aktif dalam proses belajar, memberikan umpan balik langsung, meningkatkan komunikatif pebelajar dan mengatasi keterbatasan pebelajar yang sulit belajar dengan metode

tradisional.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ferta, Lira (2017), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan permainan saat *pretest* nilai terendah yaitu 5,00 dan saat *posttest* nilai terendah menjadi 7,00. Menurut penelitian Ghea (2018) didapat ada peningkatan pengetahuan yang signifikan saat *posttest* sebesar 89,25% setelah diberikan media permainan ular tangga pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian media taminore hunt berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang *dismenore*.

## SIMPULAN

1. Hampir sebagian responden berumur 13 tahun, siswi mengalami *menarche* Hampir sebagian pada usia 12 tahun dan mengalami *dismenore* Hampir sebagian pada usia 11 tahun serta sebagian besar siswi mendapat informasi tentang *dismenore* dari orang tua.
2. Rerata pengetahuan remaja tentang *dismenore* sebelum diberikan media taminore hunt sebesar 5.1562
3. Rerata pengetahuan remaja tentang *dismenore* sesudah diberikan media taminore hunt sebesar 13.6562.
4. Ada pengaruh penggunaan media taminore hunt terhadap pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* di SMPN 5 Kota Bengkulu.

## UCAPAN DAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Eliana, SKM, M.PH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Ketua Jurusan D IV Promosi kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Reka Lagora Marsofely, SST, M.Kes, Kepala Sekolah SMPN 5 Kota Bengkulu.

## REFERENSI

1. Andari, F. N. (n.d.). *Pengaruh masase*

- effleurage abdomen terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP muhammadiyah terpadu Kota Bengkulu. 5(2355), 8–15.*
2. Anurogo, D. dan Ari, W. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.
  3. Apriyanti, dkk. 2018. *Hubungan status gizi dan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di sman 1 bangkinang kota*.
  4. Ghea, P. N. (2018). *Edukasi dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan kebersihan gigi dan mulut pada siswa sekolah dasar*.
  5. Ferta, L. M. 2017. *Pengaruh penggunaan media permainan ular tangga tentang bahaya rokok terhadap pengetahuan dan sikap siswa kelas VII di SMPN 3 Kota Solok (Skripsi)*. Padang: Universitas Andalas
  6. Jalinus, N. dan Ambiyar. 2016. *Media dan pembelajaran*. Jakarta: Kencana
  7. Kalista. (2016). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku penanganan dismenore pada remaja putri SMP Negeri 14 Pontianak*.
  8. Lubis, Namora Lumongga. 2013. *Psikologi kespro wanita & perkembangan reproduksinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
  9. Narendra, Moersintowati, dkk. 2010. *Tumbuh kembang anak dan remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
  10. Novitasari. 2014. *Efektivitas pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan di MTs Islamiyah (Skripsi)*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
  11. \_\_\_\_\_. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.