

Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Video terhadap Pengetahuan Terkait Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Yosowilangun

Fenti Nurfaria Sardi¹, Retno Hastri Risqi², Ika Rahmawati³

^{1,2,3}Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

Email: ¹fentinurfariasardi@gmail.com, ²retnohastri08@gmail.com,
³ika.rahmawati86@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: fentinurfariasardi@gmail.com

Article History:

Received Sep 17th, 2026

Accepted Oct 24th, 2026

Publish Oct 26th, 2026

Abstrak

Remaja putri sering mengalami dismenore akibat perubahan sistem reproduksi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, proses belajar dan kualitas hidup. Kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi serta penanganan dismenore yang tepat menjadi tantangan, sehingga video edukasi kesehatan reproduksi berpotensi menjadi media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terhadap pengetahuan terkait dismenore pada remaja putri. Jenis penelitian kuantitatif, pendekatan *pre-eksperimental* dengan *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini seluruh remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun, besar sampel 79 yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*. Hasil penelitian pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video menunjukkan sebagian besar dengan kategori cukup sebanyak 52 orang (65,8%), sedangkan pengetahuan sesudah diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video menunjukkan sebagian besar dengan kategori baik sebanyak 40 orang (50,6%). Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p < \alpha = 0,05$), berarti hipotesis diterima. Kesimpulannya terdapat pengaruh edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terhadap pengetahuan terkait dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bahwa edukasi kesehatan reproduksi sebagai bagian dari kegiatan pendidikan kesehatan di sekolah melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Dismenore, Kesehatan Reproduksi, Pengetahuan, Remaja Putri, Video

Abstract

Female adolescents frequently experience dysmenorrhea due to changes in the reproductive system, which can interfere with daily activities, learning processes, and quality of life. Limited understanding of reproductive health and appropriate dysmenorrhea management remains a challenge; therefore, video-based reproductive health education has the potential to serve as an effective medium for improving adolescents' knowledge. This study aimed to analyze the effect of video-based reproductive health education on knowledge related to dysmenorrhea among female adolescents. This research employed a quantitative method with a pre-experimental approach using a one-group pretest-posttest design. The population consisted of all female students at Yosowilangun Senior High School 1, with a sample size of 79 respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that before receiving video-based

reproductive health education, most respondents had a moderate level of knowledge, accounting for 52 participants (65.8%). After the intervention, most respondents demonstrated a good level of knowledge, accounting for 40 participants (50.6%). The Wilcoxon Signed Rank Test revealed a p-value of 0.000 ($p < \alpha = 0.05$), indicating that the hypothesis was accepted. It can be concluded that video-based reproductive health education significantly influences knowledge related to dysmenorrhea among female adolescents at Yosowilangun Senior High School 1. The findings are expected to serve as a reference for implementing reproductive health education as part of school health education programs through collaboration with healthcare professionals.

Keywords: *Dysmenorrhea, Reproductive Health, Knowledge, Female Adolescents, Video*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan biologis dan psikososial, termasuk perubahan pada sistem reproduksi yang ditandai dengan menstruasi [1]. Banyak remaja putri mengalami keluhan nyeri haid atau dismenore yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, belajar, dan kualitas hidup mereka [2], [3]. Dismenore sering disalahartikan sebagai kondisi normal, kondisi ini tidak tertangani dan manajemen yang tepat, padahal intensitas nyeri yang tinggi bisa memengaruhi konsentrasi belajar dan kehidupan sosial remaja. Permasalahan kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi serta keterbatasan strategi tatalaksana Dismenore menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan dan pendidik di sekolah [4], [5]. Media edukasi konvensional kurang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang tatalaksana dismenore, sehingga video edukasi kesehatan reproduksi berpotensi menjadi alternatif efektif meskipun pengaruhnya masih perlu diteliti lebih lanjut [6].

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling umum dialami oleh perempuan usia reproduksi di seluruh dunia. Menurut data WHO kejadian Dismenore sangat tinggi di seluruh dunia dengan prevalensi berkisar 16,8% hingga 81% pada remaja putri, menunjukkan variasi yang cukup luas namun tetap menunjukkan kejadian yang tinggi di berbagai populasi [7], [8]. Kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25%, meliputi dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% [9]. Pada wilayah Jawa Timur, survei kesehatan remaja tahun 2022 menunjukkan angka prevalensi Dismenore sebesar 65,3% dikalangan remaja putri [10], [11]. Hasil penelitian Pertiwi et al. (2025) di MTS Walisongo Kabupaten Lumajang menunjukkan sebesar 84,4% dengan nyeri dismenore kategori sedang [12].

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun pada tanggal 08 Januari 2025 menunjukkan bahwa 7 dari 10 remaja putri mengalami dismenore pada saat menstruasi, antara lain keluhan berupa nyeri perut bawah yang mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri tersebut mengatakan bahwa belum memahami tatalaksana dismenore yang benar. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kejadian dismenore yang tinggi dengan kurangnya pemahaman tentang tatalaksana dismenore, sehingga diperlukan upaya edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai tatalaksana Dismenore secara benar.

Dismenore pada saat menstruasi terutama dipengaruhi oleh kontraksi miometrium dipicu oleh prostaglandin yang dilepaskan dari endometrium. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan

kontraksi uterus yang kuat dan berulang, sehingga menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah, punggung, dan paha. Selain faktor fisiologis, Dismenore dapat diperburuk oleh faktor lain seperti stres, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan gaya hidup tertentu yang dapat memengaruhi respons nyeri dan toleransi tubuh terhadap kram menstruasi [13], [14].

Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada kualitas hidup remaja putri, termasuk gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, ketidakhadiran di sekolah, serta gangguan aktivitas sosial dan emosional. Nyeri yang intens dan berulang juga dapat meningkatkan risiko perilaku swamedikasi yang tidak tepat, seperti penggunaan obat pereda nyeri tanpa pengawasan tenaga kesehatan [15], [16]. Pada kasus yang lebih parah, Dismenore yang kronis dapat memicu stres psikologis dan menurunkan kesejahteraan remaja secara umum [17].

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis, seperti pemberian analgesik nonsteroid (misalnya ibuprofen atau naproksen), dapat membantu mengurangi nyeri, namun penggunaan obat ini berpotensi memiliki efek samping gastrointestinal apabila digunakan tanpa pengawasan medis [18]. Sebagai alternatif, pendekatan non-farmakologis seperti edukasi kesehatan reproduksi [19], penggunaan kompres hangat [20], olahraga ringan, dan teknik relaksasi [21], [22] telah terbukti membantu meredakan gejala dismenore secara aman. Salah satu strategi edukasi yang inovatif adalah pemanfaatan edukasi berbasis video yang dirancang memberikan informasi yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja.

Edukasi melalui media video memberikan pengaruh yang kuat terhadap respons tubuh manusia karena melibatkan lebih dari satu indera, terutama penglihatan dan pendengaran, sehingga informasi dapat diterima dan diproses lebih optimal oleh otak [23]. Stimulus visual dan audio dalam video mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, serta daya ingat karena pesan disampaikan secara menarik, konkret, dan mudah dipahami. Aktivasi sistem saraf pusat melalui rangsangan audiovisual membantu pembentukan persepsi dan pengetahuan baru, yang kemudian memengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Dengan meningkatnya pemahaman dan keterlibatan emosional, individu menjadi lebih mudah menerima pesan edukasi dan terdorong untuk menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari [24].

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa edukasi kesehatan reproduksi dapat membantu remaja dalam memahami dan mengelola dismenore. Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan metode ceramah atau media cetak, sementara pemanfaatan media video edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik remaja digital masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas edukasi kesehatan reproduksi berbasis video oleh tenaga medis terhadap tatalaksana dismenore pada remaja putri di lingkungan Sekolah Menengah Atas.

Penelitian ini dilakukan karena pentingnya meningkatkan pemahaman remaja putri tentang tatalaksana dismenore melalui media edukasi yang efektif dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini. Penggunaan teknologi video sebagai alat edukasi dipilih karena mampu menarik perhatian remaja dan menyampaikan materi yang kompleks dengan cara yang lebih interaktif dan mudah diingat. Selain itu pendekatan berbasis video diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja putri tentang tatalaksana dismenore secara mandiri oleh remaja putri, sehingga berdampak pada peningkatan kualitas hidup mereka selama menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terhadap tatalaksana dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun. Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terhadap tatalaksana dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, pendekatan *pre-eksperimental* dan desain *one group pretest posttest design*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Yosowilangun pada 29 Mei 2026. Populasi penelitian seluruh remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun sebanyak 366 orang, besar sampel sebanyak 79 orang dan ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi, yaitu: 1). Remaja putri kelas X dan XI di SMAN 1 Yosowilangun; 2). Remaja yang sudah mengalami menstruasi; 3). Remaja yang pernah atau sedang mengalami dismenore primer; 4). Bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*); 5). Mampu berkomunikasi dengan baik dan mengikuti seluruh rangkaian edukasi berbasis video. Kriteria eksklusi, yaitu: 1). Remaja putri dengan riwayat dismenore sekunder atau penyakit ginekologis; 2). Sedang mengonsumsi obat analgesik atau terapi hormonal secara rutin selama periode penelitian; 3). Mengalami gangguan pendengaran atau penglihatan yang dapat menghambat pemahaman video edukasi; 4). Tidak mengikuti intervensi edukasi secara lengkap.

Instrumen berupa kuesioner pengetahuan dismenore dan Standar Operasional Prosedur (SOP) edukasi kesehatan berbasis video. Analisis data uji *paired T Test*/ uji *Wilcoxon sign rank test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil analisis univariat dari distribusi frekuensi responden berdasarkan data karakteristik responden disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Karakteristik (n=79)

Data Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	9	11,4
16 tahun	58	73,4
17 tahun	12	15,2
Menarche		
<11 tahun	5	6,3
12-14 tahun	74	93,7
>15 tahun	0	0
Siklus Menstruasi		
<28 hari	0	0
28-35 hari	79	100
Lama Menstruasi		
<3 hari	0	0
3-7 hari	73	92,4
>7 hari	6	7,6
Keluhan Dismenore		
Ya	79	100
Tidak	0	0
Komplikasi Nyeri Dismenore		
Ya	0	0

Data Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak	79	100
Total	79	100

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis univariat berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar dari responden berusia 16 tahun sebanyak 58 remaja (73,4%). Berdasarkan menarche menunjukkan hampir keseluruhan dari responden berusia 12-14 tahun sebanyak 74 remaja (93,7%). Berdasarkan siklus menstruasi menunjukkan hampir keseluruhan dari responden siklus 28-35 hari sebanyak 79 remaja (100%). Berdasarkan lama menstruasi menunjukkan hampir keseluruhan dari responden 3-

7 hari sebanyak 73 remaja (92,4%). Berdasarkan keluhan Dismenore menunjukkan seluruh responden mengalami Dismenore sebanyak 79 remaja (100%).

Analisis bivariat pengaruh edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terhadap pengetahuan terkait dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Video terhadap Pengetahuan Terkait Dismenore pada Remaja Putri Di SMAN 1 Yosowilangun

Pengetahuan Terkait Dismenore	Edukasi Kesehatan Berbasis Video				p-value
	Pretest		Posttest		
	f	%	f	%	
Baik	9	11,4	40	50,6	0,000
Cukup	52	65,8	39	49,4	
Kurang	18	22,8	0	0	
Jumlah	79	100	79	100	
Uji Normalitas	0,000		0,000		

uji Kolmogorov Smirnov, sig. $p > \alpha$; uji Wilcoxon sign rank test, sig. $p < \alpha$

Tabel 2 hasil analisis menunjukkan remaja putri sebelum diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video menunjukkan sebagian besar dengan pengetahuan terkait dismenore kategori cukup sebanyak 52 orang (65,8%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video menunjukkan sebagian besar dengan pengetahuan terkait dismenore kategori baik sebanyak 40 orang (50,6%).

Hasil uji normalitas menggunakan uji kolmogorov smirnov menunjukkan nilai p -value 0,000 ($pretest$) dan 0,000 ($posttest$) ($p < \alpha$), yang berarti data berdistribusi tidak normal sehingga analisis data menggunakan uji Wilcoxon sign rank test. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon sign rank test menunjukkan nilai p -value 0,000 ($p < \alpha$), yang berarti hipotesis diterima. Kesimpulannya terdapat pengaruh kesehatan reproduksi berbasis video terhadap pengetahuan terkait dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun.

3.2 Pembahasan

Pengetahuan terkait Dismenore yang Dilakukan Oleh Remaja Putri Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Video di SMAN 1 Yosowilangun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video, sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan terkait Dismenore dalam kategori cukup sebanyak 52 orang (65,8%). Hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan sisanya masih berada pada kategori kurang. Fakta lain yang mendukung adalah masih terdapat responden yang memiliki pemahaman kurang tepat mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi dan kapan harus mencari bantuan tenaga kesehatan.

Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 58 remaja (73,4%). Usia tersebut termasuk masa remaja pertengahan yang memiliki kemampuan berpikir lebih matang dibandingkan usia yang lebih muda. Pada tahap ini remaja mulai aktif mencari informasi mengenai kesehatan reproduksi, baik melalui lingkungan sekolah, keluarga maupun media sosial. Namun informasi yang diperoleh belum tentu benar dan lengkap sehingga tingkat pengetahuan yang dimiliki masih berada pada kategori cukup [25]. Faktor lainnya dipengaruhi oleh usia menarche. Berdasarkan usia menarche menunjukkan hampir seluruh responden mengalami menarche pada usia 12–14 tahun sebanyak 74 remaja (93,7%). Pengalaman menstruasi yang telah dialami selama beberapa tahun memungkinkan remaja memperoleh informasi dan pengalaman terkait dismenore, baik dari lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun media informasi yang mereka akses [26].

Berdasarkan keluhan dismenore, seluruh responden mengalami dismenore sebanyak 79 remaja (100%). Pengalaman langsung mengalami nyeri menstruasi dapat menjadi salah satu sumber pengetahuan bagi remaja mengenai kondisi yang mereka alami. Namun, pengalaman tersebut tidak selalu diikuti dengan pemahaman yang benar mengenai penyebab dan penanganan dismenore.

Sebagian remaja masih menganggap nyeri menstruasi sebagai kondisi yang harus ditahan tanpa perlu dilakukan penanganan tertentu. Akibatnya, meskipun seluruh responden pernah mengalami dismenore, tingkat pengetahuan yang dimiliki masih didominasi kategori cukup [27], [28].

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video, sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan terkait Dismenore dalam kategori cukup. Tingkat pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, usia menarche dan pengalaman mengalami dismenore. Meskipun seluruh responden pernah mengalami dismenore, pemahaman mereka mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan nyeri menstruasi masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kesehatan reproduksi yang lebih menarik dan mudah dipahami, seperti penggunaan media video, agar pengetahuan remaja mengenai dismenore dapat meningkat dan membantu mereka menerapkan penanganan yang tepat ketika mengalami nyeri menstruasi.

Pengetahuan terkait Dismenore yang Dilakukan Oleh Remaja Putri Setelah Diberikan Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Video di SMAN 1 Yosowilangun

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video, sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan terkait dismenore dalam kategori baik sebanyak 40 orang (50,6%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan dibandingkan sebelum diberikan intervensi, di mana mayoritas responden berada pada kategori cukup. Fakta yang mendukung hasil tersebut adalah meningkatnya kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan mengenai pengertian dismenore, penyebab, gejala, faktor risiko, serta cara penanganan

nyeri menstruasi dengan benar. Media video yang digunakan dalam edukasi mampu menyajikan informasi secara menarik melalui kombinasi gambar, suara, dan animasi sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh responden. Dengan demikian, edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terbukti membantu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai dismenore.

Tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor usia. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 58 remaja (73,4%). Pada usia tersebut, kemampuan berpikir logis dan memahami informasi kesehatan sudah berkembang dengan baik sehingga remaja lebih mudah menerima materi edukasi yang diberikan. Remaja usia 16 tahun juga cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap kesehatan reproduksi karena telah mengalami perubahan fisik dan psikologis selama masa pubertas. Kondisi ini mendukung peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video [29], [30].

Berdasarkan siklus menstruasi, hampir seluruh responden memiliki siklus menstruasi 28–35 hari sebanyak 79 remaja (100%). Siklus menstruasi yang normal menunjukkan bahwa responden telah memiliki pengalaman menstruasi yang relatif teratur sehingga lebih mudah menghubungkan materi yang disampaikan dengan kondisi yang mereka alami sehari-hari. Selain itu, pengalaman menstruasi yang berulang memungkinkan responden memiliki ketertarikan lebih besar terhadap informasi mengenai dismenore dan kesehatan reproduksi. Hal tersebut dapat membantu responden memahami materi edukasi yang diberikan dengan lebih baik. Pengalaman menstruasi yang normal turut mendukung peningkatan pengetahuan terkait dismenore [31].

Berdasarkan lama menstruasi, hampir seluruh responden mengalami menstruasi selama 3–7 hari sebanyak 73 remaja (92,4%). Lama menstruasi yang berada dalam rentang normal memungkinkan responden memiliki pengalaman yang cukup dalam mengenali berbagai keluhan yang muncul selama menstruasi, termasuk nyeri haid atau dismenore. Pengalaman tersebut menjadi dasar bagi responden untuk lebih mudah memahami informasi yang diberikan melalui media video.

Selain itu, remaja yang telah terbiasa mengalami menstruasi secara teratur cenderung lebih tertarik untuk mengetahui cara mengatasi keluhan yang muncul selama periode menstruasi. Kondisi ini dapat mendukung peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi [32].

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis video mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dismenore, yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori pengetahuan baik setelah intervensi. Peningkatan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh efektivitas media video dalam menyampaikan informasi, serta faktor karakteristik responden seperti usia, siklus menstruasi, dan lama menstruasi. Media video memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan mudah dipahami sehingga responden dapat menerima informasi dengan lebih optimal. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar edukasi kesehatan reproduksi berbasis video dimanfaatkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait dismenore.

Media video merupakan media audiovisual yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan. Semakin banyak indera yang digunakan dalam proses pembelajaran, maka semakin besar informasi yang dapat diterima dan diingat oleh seseorang. Oleh karena itu, penggunaan video edukasi dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai materi kesehatan reproduksi termasuk Dismenore [33].

Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Berbasis Video terhadap Pengetahuan Terkait Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Yosowilangun

Hasil uji menunjukkan nilai p -value sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video. Dengan demikian, edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dismenore. Fakta yang mendukung hasil tersebut adalah terjadinya peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori cukup sebanyak 52 orang (65,8%), sedangkan setelah diberikan edukasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori baik sebanyak 40 orang (50,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis video mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengertian, penyebab, gejala, faktor risiko, dampak, serta penanganan dismenore. Dengan demikian, media video dapat menjadi sarana edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Amaliyah et al. (2026) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video animasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang nyeri haid (Dismenore) dengan nilai p -value 0,002 $<0,05$ [34]. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Rachmawati et al. (2025) menunjukkan bahwa adanya efektivitas video edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dismenore pada siswi dengan nilai p -value 0,000 $< \alpha = 0,05$ [35].

Edukasi kesehatan reproduksi berbasis video merupakan metode penyampaian informasi yang memadukan unsur visual dan audio sehingga materi dapat diterima melalui lebih dari satu indera. Penggunaan gambar bergerak, animasi, teks, dan suara memungkinkan informasi disampaikan secara lebih menarik dibandingkan metode ceramah konvensional. Media video juga dapat menjelaskan materi yang bersifat abstrak menjadi lebih mudah dipahami oleh remaja. Selain itu, video mampu mempertahankan perhatian peserta lebih lama sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Kondisi tersebut membantu responden memahami informasi terkait dismenore dengan lebih baik dan meningkatkan daya ingat terhadap materi yang diberikan [33], [36].

Peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi berbasis video terjadi karena media audiovisual dapat merangsang proses belajar yang lebih aktif. Informasi yang diterima melalui penglihatan dan pendengaran secara bersamaan cenderung lebih mudah dipahami dan disimpan dalam memori jangka panjang. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan tampilan yang menarik membuat responden lebih antusias mengikuti kegiatan edukasi [37]. Peningkatan pengetahuan ini selaras dengan teori evaluasi edukasi pembelajaran pada Level 2 (*Learning*) dalam *Kirkpatrick Evaluation Model* (2016) serta teori *Immediate Post-Test* dari Creswell (2018), di mana pengukuran tingkat pengetahuan yang dilakukan segera setelah paparan media bertujuan untuk menangkap perolehan informasi (*knowledge acquisition*) secara murni sebelum terjadi penurunan retensi memori secara alami [38], [39].

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan reproduksi berbasis video efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait dismenore. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran mereka terhadap kesehatan reproduksi. Peneliti menyarankan agar sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk melaksanakan edukasi kesehatan reproduksi secara rutin menggunakan media video sebagai bagian dari program kesehatan sekolah. Selain itu, remaja diharapkan dapat memanfaatkan informasi yang

diperoleh untuk menerapkan penanganan dismenore yang tepat dan meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan reproduksinya.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini, terdapat pengaruh edukasi kesehatan reproduksi berbasis video terhadap pengetahuan terkait dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Yosowilangun. sebelum diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video menunjukkan sebagian besar dari responden dengan kategori cukup, setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi berbasis video menunjukkan sebagian besar dari responden dengan kategori baik. Bidan dapat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan reproduksi pada remaja melalui metode edukasi yang inovatif dan menarik, seperti media video, sehingga informasi terkait dismenore dapat lebih mudah dipahami. Selain itu, bidan perlu melakukan penyuluhan secara berkala di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan serta penanganan dismenore yang tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah support, bantuan, bimbingan, serta motivasi dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Ucapan khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan memberikan masukan, kepada Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo atas dukungan akademik, serta kepada seluruh tenaga kesehatan dan responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. W. Wardani dan A. I. Pratiwi, "Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Menciptakan Pola Hidup Bersih Dan Sehat di Era Pandemi Covid-19," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 7, hal. 2160–2169, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6252>
- [2] R. E. Safriana dan S. D. Sitaresmi, "Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore," *IJMT Indones. J. Midwifery Today*, vol. 1, no. 2, hal. 13–19, 2022.
- [3] I. Putri, A. Safitri, dan R. P. Sari, "Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore Primer dengan Aktivita Belajar pada Santriwati di Pondok Pesantren Daarul Ahsan Kabupaten Tangerang," *Med. Nutr. J. Ilmu Kesehatan.*, vol. 21, no. 1, hal. 681–690, 2025.
- [4] N. Afifah, "Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah Demak," Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2022.
- [5] D. Yati, *Peer Power: Strategi Efektif Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri, 2024.
- [6] K. D. Laksana dan N. Fitriyani, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Penanganan Dismenore melalui Media Video Instagram terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Siswi SMP," *J. Nurs.*

- Care Biomol., vol. 8, no. 1, hal. 8–15, 2023.
- [7] F. A. Alrahal *et al.*, “Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait,” *Arab Gulf J. Sci. Res. 38(Special Issue)*, vol. 26, 2020.
- [8] S. A. Prabawati, F. Realita, dan K. Adyani, “Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri: Literature Review,” *MPPKI Media Publ. Promosi Kesehat Indones.*, vol. 7, no. 4, hal. 805–814, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>.
- [9] S. A. Prabawati, F. Realita, dan K. Adyani, “Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri: Literature Review,” *Media Publ. Promosi Kesehatan. Indones.*, vol. 7, no. 4, hal. 805–814, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
- [10] M. Arianti dan P. Milindasari, “Penerapan Minuman Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja,” *J. Keperawatan Bunda Delima*, vol. 4, no. 1, hal. 10–18, 2022. DOI: <https://doi.org/10.59030/jkxbd.v4i1.35>
- [11] S. Supatmi *et al.*, “Terapi Herbal Minuman Kunyit Asam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren,” *J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 12, hal. 1180–1188, 2024. DOI: <https://doi.org/10.62335/bt28tw02>.
- [12] P. M. Pertiwi, R. Retnaningsih, dan W. S. Ilmiah, “Pengaruh Konsumsi Minuman Kunyit Asam terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri di MTS Walisongo,” *JKHWS J. Kesehat. Hesti Wira Sakti*, vol. 13, no. 1, hal. 42–49, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55500/jikr.v11i2.232>
- [13] R. Irawan, “Efektivitas Kunyit Asam terhadap Nyeri Haid di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Timur Tahun 2023,” Universitas Nasional, 2023.
- [14] V. I. Abdullah, N. O. Rosdianto, K. Adyani, Y. Rosyeni, dan S. Rusyanti, Dismenore. Penerbit NEM, 2024.
- [15] R. Hendra dan Yeni, “Hubungan Kejadian Dismenore dengan Kualitas Hidup pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Indralaya,” *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 1, hal. 201–209, 2024.
- [16] N. S. L. Amalia dan N. dan Abdullah, “Hubungan Kejadian Dismenore dengan Kualitas Hidup Siswi Kelas X dan Kelas XI di SMAN 1 Rantau Kabupaten Tapin Tahun 2022,” *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 6, no. 6, hal. 1150–1156, 2023. DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3076>.
- [17] T. Widyanti, “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami Dismenore Primer di SMPN 3 Kisaran,” Universitas Medan Area, 2024.
- [18] P. Hendra, M. Tjendera, dan R. F. Dwitanto, “Perbandingan Efektivitas Antara Ibuprofen Dan Asam Mefenamat Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Batam,” *Zo. Kedokt. Progr. Stud. Pendidik. Dr. Univ. Batam*, vol. 14, no. 1, hal. 70–78, 2024. DOI: <https://doi.org/10.37776/zked.v14i1.1382>.
- [19] K. N. Manafe, A. A. Adu, dan H. J. Ndun, “Pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan penanganan non farmakologi Di SMAN 3 Kupang,” *Media Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 3, hal. 258–265, 2021. DOI: <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>.
- [20] M. Tambun dan M. Sinaga, “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Dismenore saat Menstruasi pada Siswa Puteri Klas XI SMK N. 8,” *SEHATMAS J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 2, hal. 363–372, 2022. DOI: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.668>.
- [21] I. M. Puspita, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Terhadap Pengetahuan Siswi SMP,” *Sinar J. Kebidanan*, vol. 6, no. 1, hal. 31–37, 2024. DOI: <https://doi.org/10.30651/sinar.v6i1.22234>.

- [22] D. Minarsih, N. Nurbaya, W. Asharini, dan L. Suwarni, “Efektivitas Exercise dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja: Literatur Review,” *J. Ilm. Mns. Dan Kesehat.*, vol. 8, no. 1, hal. 214–226, 2025. DOI: <https://doi.org/10.31850/makes.v8i1.3479>.
- [23] R. A. Dityawardani dan F. Ekaprasetia, “Pengaruh Media Edukasi Kesehatan Berbasis Audiovisual Terhadap Sikap Siswa Dalam Melakukan First Aid Cedera Di SMP Negeri 1 Kalisat,” Universitas dr. SOEBANDI, 2023.
- [24] A. Agriani, A. S. Batara, dan A. Multazam, “Perbandingan Pengaruh Antara Media Video Dengan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Dismenore Pada Siswi Di MAS PP Yasrib Lapajung Kabupaten Soppeng,” *Wind. Public Heal. J.*, hal. 701–708, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1102>.
- [25] A. D. Gunawan, N. F. Ngo, dan N. K. Fatmawati, “Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Kebidanan Mutiara Mahakam*, vol. 8, no. 1, hal. 8–20, 2020.
- [26] E. Sulistyaningdiah dan R. P. Astuti, “Hubungan Hubungan Pengetahuan, Menarche Dan Kadar Hemoglobin Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Sma Negeri 1 Way Bungur Kecamatan Way Bungur Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023,” *SIMFISIS J. Kebidanan Indones.*, vol. 3, no. 2, hal. 623–629, 2023. DOI: <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i2.186>.
- [27] A. S. Wati, M. M. Tampubolon, dan S. Utami, “Gambaran Pengalaman Mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri,” *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 6, hal. 4297–4315, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16782>.
- [28] S. Rosdiana dan N. Lusida, “Hubungan Antara Edukasi dengan Perilaku Swamedikasi Remaja Putri dalam Penanganan Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea),” 2025.
- [29] O. Octariyana, D. Lestari, dan A. Apriliani, “Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang: Determinant Factors of Primary Dysmenorrhea in Adolescent Girl in Aziziah Boarding School of Palembang,” *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 3, hal. 243–250, 2022.
- [30] D. A. Djafar, R. Hafid, dan D. S. Hiola, “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dan Cara Penanganannya pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo,” *J. Kolaboratif Sains*, vol. 8, no. 4, hal. 1795–1804, 2025. DOI: <https://doi.org/10.56338/jks.v8i3.7182>.
- [31] S. Gustina Wulan, “Hubungan Durasi Tidur, Tingkat Stres, dan Penggunaan Gadget dengan Siklus Menstruasi pada Siswa Putri di SMA Negeri 1 Kotagajah, Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2025,” 2025.
- [32] D. Susanti, N. Saudah, dan C. P. Lukita Dewi, “Hubungan Tingkat Stress Dengan Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul hidayah Pungging Mojokerto.” Perpustakaan universitas Bina Sehat, 2024.
- [33] L. Aulia dan L. H. Pinem, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Sosial Instagram (Social Media Campaign) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore di SMA Negeri X,” *Muhammadiyah J. Midwifery*, vol. 4, no. 1, hal. 16–25, 2023. DOI: <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.16-25>.
- [34] S. Amaliyah, R. SUarni, dan Yuswandi, “Efektivitas Pendidikan Kesehatan menggunakan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Siswi di SMPN 8 Cimahi Tahun 2025,” *J. Kesehat. Kartika*, vol. 21, no. 1, hal. 1–8, 2026. DOI: <https://doi.org/10.26874/jkkes.v21i1.475>.

- "
- [35] Rachmawati, D. Hastuty, Rosita, dan Y. Arfinati, "Efektivitas Video Edukasi terhadap Pengetahuan Dismenore pada Siswi Kelas X SMA Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Kota Palopo Tahun 2025," *J. Ilm. Kesehat. Diagnosis*, vol. 20, no. 4, hal. 25–32, 2025.
 - [36] D. Hastuty, R. Rosita, dan Y. Arfinati, "Efektivitas Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dismenore Pada Siswi Kelas X SMA Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Kota Palopo Tahun 2025," *Diagnosis J. Ilm. Kesehat.*, vol. 20, no. 4, hal. 25–32, 2025.
 - [37] Z. Edward, K. Purwati, dan A. Aprilia, "Pengaruh Promosi Kesehatan melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Dismenore pada Remaja Putri SMA Negeri 15 Kota Batam Tahun 2024," *Zo. Kesehat. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 19, no. 1, 2025. DOI: <https://doi.org/10.37776/zonakes.v19i1.1738>.
 - [38] J. W. Creswell dan J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*, 5th ed. SAGE Publications, 2018.
 - [39] J. D. Kirkpatrick dan W. K. Kirkpatrick, *Kirkpatrick's Four Levels of Training Evaluation*. ATD Press, 2016.