

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMK N 6 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Kenari No. 4, Semaki, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, D.I Yogyakarta. SMK N 6 Yogyakarta merupakan sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Umbulharjo. Jumlah seluruh siswa SMK N 6 Yogyakarta pada tahun ajaran 2022/2023 adalah 1.231 orang yang berada dalam 17 ruang kelas terdiri dari 3 tingkatan. Jumlah siswa kelas XI SMK N 6 Yogyakarta jurusan Tata Boga sebanyak 141 orang yang terbagi dalam 4 kelas. Dalam penelitian ini, responden diambil dari seluruh siswi kelas XI jurusan Tata Boga dengan total responden 115 siswi. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan data sebagai berikut:

##### **1. Karakteristik responden**

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, pendidikan ayah, pendidikan ibu, olahraga rutin 30menit/hari, mengkonsumsi tablet tambah darah, keterpaparan sumber informasi dan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi dapat dilihat pada tabel 7. Usia responden rata-rata adalah 16,75 sedangkan usia paling muda 14 tahun dan paling tua 20 tahun.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Siswi Kelas XI Tata Boga di SMK N 6 Yogyakarta.**

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
<15 tahun	2	1,7
15 tahun – 17 tahun	104	90,4
>17 tahun	9	7,8
Pendidikan Ayah		
Dasar (SD)	7	6,1
Menengah (SMP dan SMA)	71	61,7
Tinggi (Perguruan Tinggi)	37	32,2
Pendidikan Ibu		
Dasar (SD)	7	6,1
Menengah (SMP dan SMA)	81	70,4
Tinggi (Perguruan Tinggi)	27	23,5
Olahraga Rutin 30menit/hari		
Selalu	4	3,5
Sering	4	3,5
Kadang-kadang	95	82,6
Tidak Pernah	12	10,4
Mengonsumsi Tablet Tambah Darah		
Ya	69	60
Tidak	46	40
Sumber Infromasi		
Media (TV, radio, HP, majalah, penyuluhan/seminar)	86	74,8
Non Media (Orang tua, teman, guru, tenaga kesehatan)	13	11,3
Tidak Pernah	16	13,9
Penggunaan Terapi		
Farmakologi	26	22,6
Non Farmakologi	89	77,4

Tabel menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 115 orang.

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 15- 17 Tahun sebesar 104 orang (90,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan ayah terakhir responden rata rata yaitu berpendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 71 responden (61,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan ibu terakhir responden rata rata yaitu berpendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 81 responden (70,4%). Berdasarkan olahrag rutin yang dilakukan

siswi 30 menit/ hari rata rata siswi kadang-kadang melakukan olahraga rutin sebanyak 95 responden (82,6%). Berdasarkan responden yang mengkonsumsi tablet tambah darah rata-rata mengkonsumsi tablet tambah darah sebanyak 69 responden (60%). Berdasarkan keterpaparan sumber informasi yang didapatkan responden terkait tentang disiminorea sebagian besar mendapatkan melalui media seperti TV, radio, HP, majalah, atau penyuluhan/ semianar sebanyak 86 responden (74,8%), dan berdasarkan penggunaan terapi ketika disiminorea berlangsung responden rata-rata menggunakan terapi Non farmakologi yaitu sebanyak 89 responden (77,4%).

2. Tingkat pengetahuan tentang dismenorea pada remaja putri pada siswi kelas XI jurusan Tata Boga SMK N 6 Yogyakarta

Tingkat pengetahuan tentang dismenorea ini diukur menggunakan 23 butir soal dengan alternatif jawaban benar dan salah. Jawaban yang sesuai dengan kunci jawaban diberikan skor 1 dan apabila jawaban salah diberikan skor 0. Hasil penelitian ini menunjukkan ada beberapa butir soal yang masih dijawab salah oleh responden dan masih diperlukan upaya peningkatan pengetahuan pada materi yang kurang tersebut. Ada 7 butir soal yang dijawab salah lebih dari 50% responden yaitu sebagai berikut:

- a. Pengetahuan tentang gejala dismenorea dimana salah satu gejala dismenorea terjadi nyeri perut yang akan hilang setelah satu atau dua hari dengan hasil 96%.

- b. Pengetahuan tentang pengertian dismenorea yang pasti terjadi pada semua wanita saat menstruasi dengan hasil 67%.
- c. Pengetahuan tentang dampak dismenorea yaitu pada dismenorea yang dibiarkan saja akan berdampak kematian dengan hasil 65%.
- d. Pengetahuan tentang penyebab dismenorea dimana menstruasi pertama terlalu cepat dengan hasil 55%.
- e. Pengetahuan tentang gejala dismenorea yang disertai rasa nafsu makan yang berlebihan 55%.
- f. Pengetahuan tentang penyebab dismenorea pada faktor kejiwaan merupakan salah satu penyebab dismenorea primer dengan hasil 54%.
- g. Pengetahuan tentang dampak dismenorea yaitu salah satunya bisa menyebabkan depresi dengan hasil 49%.

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang dismenorea pada remaja putri kelas XI jurusan tata boga di SMK N 6 Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Dimsinorea pada Remaja Putri Kelas XI Jursan Tata Boga di SMK N 6 Yogyakarta**

Kategori	N	%
Baik	36	31,3
Cukup	78	67,8
Kurang	1	0,9

Tabel 8 di atas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang dismenorea dalam kategori baik sebanyak 36 responden (31,3%), cukup sebanyak 78 responden (67,8%), dan kurang sebanyak 1 responden (0,9%).

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Pengertian Dismenorea pada Remaja Putri di SMK N 6 Yogyakarta**

Kategori	N	%
Baik	76	66,1
Cukup	35	30,4
Kurang	4	3,5

Tabel 9 di atas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang pengertian dismenorea dalam kategori baik sebanyak 76 responden (66,1%), cukup sebanyak 35 responden (30,4%), dan kurang sebanyak 4 responden (3,5%).

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penyebab Dismenorea pada Remaja Putri di SMK N 6 Yogyakarta**

Kategori	N	%
Baik	16	13,9
Cukup	63	54,8
Kurang	36	31,3

Tabel 10 di atas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang penyebab dismenorea dalam kategori baik sebanyak 16 responden (13,9%), cukup sebanyak 63 responden (54,8%), dan kurang sebanyak 36 responden (31,3%).

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Gejala Dismenorea pada Remaja Putri di SMK N 6 Yogyakarta**

Kategori	N	%
Baik	32	27,8
Cukup	55	47,8
Kurang	28	24,3

Tabel 11 di atas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang gejala dismenorea dalam kategori baik sebanyak 32 responden (27,8%), cukup sebanyak 55 responden (47,8%), dan kurang sebanyak 28 responden (24,3%).

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri di SMK N 6 Yogyakarta**

Kategori	N	%
Baik	101	87,8
Cukup	7	6,1
Kurang	7	6,1

Tabel 12 di atas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea dalam kategori baik sebanyak 101 responden (87,8%), cukup sebanyak 7 responden (6,1%), dan kurang sebanyak 7 responden (6,1%).

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Dampak Dismenorea pada Remaja Putri di SMK N 6 Yogyakarta**

Kategori	N	%
Baik	21	18,3
Cukup	29	25,2
Kurang	65	56,5

Tabel 13 di atas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang gejala dismenorea dalam kategori baik sebanyak 21 responden (18,3%), cukup sebanyak 29 responden (25,2%), dan kurang sebanyak 65 responden (56,5%).

3. Tingkat pengetahuan tentang dismenorea pada remaja putri berdasarkan karakteristik

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang dismenorea pada remaja putri berdasarkan usia, pendidikan ayah, pendidikan ibu, olahraga rutin 30menit/hari, mengkonsumsi tablet tambah darah, keterpaparan sumber informasi dan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi.

**Tabel 14. Tabel Silang Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea pada Remaja Putri berdasarkan Usia, Pendidikan Ayah, Pendidikan Ibu, Olahraga Rutin 30menit/hari, Mengonsumsi Tablet Tambah Darah, Keterpaparan Sumber Informasi dan Pemberian Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi.**

karakteristik	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Usia</b>								
<15 tahun	1	50	1	50	0	0	2	100
15 tahun – 17 tahun	32	30,8	71	68,3	1	1	104	100
>17 tahun	3	33,3	6	66,7	0	0	9	100
<b>Pendidikan Ayah</b>								
Dasar (SD)	4	57,1	2	28,6	1	14,3	7	100
Menengah (SMP dan SMA)	21	29,6	50	70,4	0	0	71	100
Tinggi (Perguruan Tinggi)	11	29,7	26	70,3	0	0	37	100
<b>Pendidikan Ibu</b>								
Dasar (SD)	2	28,6	4	57,1	1	14,3	7	100
Menengah (SMP dan SMA)	23	28,4	58	71,6	0	0	81	100
Tinggi (Perguruan Tinggi)	22	40,7	16	59,3	0	0	27	100
<b>Olahraga Rutin 30menit/hari</b>								
Selalu	1	25	3	75	0	0	4	100
Sering	1	25	3	75	0	0	4	100
Kadang-kadang	32	33,7	62	65	1	1,1	95	100
Tidak Pernah	2	16,7	10	83,3	0	0	12	100
<b>Mengonsumsi Tablet Tambah Darah</b>								
Ya	20	29	43	69,6	1	1,4	69	100
Tidak	16	34,8	30	65,2	1	0	46	100
<b>Sumber Informasi</b>								
Media (TV, radio, HP, majalah, penyuluhan/seminar)	28	32,6	57	66,3	1	1,2	86	100
Non Media (Orang tua, teman, guru, tenaga kesehatan)	2	15,4	11	84,6	0	0	13	100
Tidak Pernah	6	37,5	10	62,5	0	0	16	100
<b>Penggunaan Terapi</b>								
Farmakologi	12	46,2	14	53,8	0	0	26	100
Non Farmakologi	24	27	64	71,9	1	1,1	89	100

Tabel 14 menunjukkan bahwa responden yang berusia 15 – 17 tahun sebagian dari responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea yaitu sebanyak 71 responden (70,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir ayah yaitu berpendidikan menengah (SMP dan SMA) memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea sebanyak 50 responden (70,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir ibu yaitu berpendidikan menengah (SMP dan SMA) memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea sebanyak 58 responden (71,6%). Berdasarkan olahrag rutin yang dilakukan siswi 30 menit/ hari rata rata siswi kadang-kadang melakukan olahraga rutin memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea sebanyak 62 responden (65%). Berdasarkan responden yang mengkonsumsi tablet tambah darah rata rata mengkonsumsi tablet tambah darah memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea sebanyak 43 responden (69,6%). Berdasarkan keterpaparan sumber informasi yang didapatkan responden terkait tentang disiminorea sebagian besar mendapatkan melalui media seperti TV, radio, HP, majalah, atau penyuluhan/ seminar memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea sebanyak 57 responden (66,3%), dan berdasarkan penggunaan terapi ketika disiminorea berlangsung responden rata-rata menggunakan terapi Non farmakologi memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea sebanyak 64 responden (71,9%).



## **B. Pembahasan**

### **1. Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea**

Sesuai dengan judul Karya Tulis Ilmiah saya yaitu Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea, Dismenorea adalah rasa nyeri pada daerah panggul di bagian bawah sampai ke punggung pada saat menstruasi dan disebabkan produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang meningkat atau kram perut bawah disertai dengan nyeri dan ketidakseimbangan *hormone progesterone* dalam darah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK N 6 Yogyakarta dengan responden yaitu siswi kelas XI jurusan Tata Boga dengan jumlah total responden 115 siswi, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang dismenorea yang cukup yaitu sebanyak 78 responden dengan persentase yaitu 67,8%. Menurut (Notoatmodjo, 2013) pengetahuan adalah hasil tahu penginderaan seseorang yang melakukan terhadap suatu objek melalui indera yang dimiliki manusia yaitu, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia didapatkan melalui mata dan telinga. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia and Hikmah, 2022) tentang gambaran tingkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea yaitu sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (54,5%). Tingkat pengetahuan yang cukup pada responden mungkin dikarenakan responden lebih banyak mendapat informasi dari sumber yang akurat sehingga pemahaman responden tentang dismenorea menjadi tepat,

dan berkaitan dengan hal tersebut maka menghasilkan pengetahuan yang baik menjadi optimal. Menurut (Mubarak, 2018) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya umur seseorang, tingkat pendidikan, pekerjaan, minat, pengalaman, serta sumber informasi. Dalam meningkatkan pengetahuan dengan memanfaatkan kemajuan teknologi dan informasi yang tidak terbatas dan bisa diakses setiap orang sehingga orang lebih mudah mendapat informasi sehingga cenderung memiliki pengetahuan yang baik.

## 2. Karakteristik Responden

### a. Berdasarkan Usia

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 15-17 tahun sebanyak 104 responden (90,4%). Usia sangat mempengaruhi persepsi dan cara berpikir seseorang, seiring bertambahnya usia individu, persepsi dan gaya berpikirnya akan semakin berkembang, sehingga pengetahuannya semakin meningkat (Mubarak, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa usia produktif sangat berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berfikir dan melakukan tindakan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspita, 2022) pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 19-21 tahun sebanyak 39 responden (48,75%). Hal ini sesuai dengan teori bahwasannya usia seseorang juga mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan

semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik.

b. Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ayah dan Ibu

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan ayah yang berpendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 71 responden (61,7%) dan responden dengan ibu yang berpendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 81 responden (70,4%). Tingkat pendidikan orangtua memungkinkan juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja termasuk diseminore, karena cukupnya pengetahuan dan wawasan ataupun informasi yang didapatkan oleh orangtua sehingga orang tua dapat memberikan informasi kepada anaknya dengan tepat dan akurat (Notoatmodjo, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulchusna, 2019) pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sebagian besar pendidikan terakhir ayah yaitu menengah sebanyak 12 responden (31,6%) dan pendidikan terakhir ibu yaitu menengah sebanyak 25 responden (79,9%). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar seseorang, makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah orang itu akan memperoleh informasi.

c. Berdasarkan Olahraga Rutin (30 menit/hari)

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh sebagian besar responden kadang-kadang untuk melakukan olahraga rutin sebanyak 95

responden (82,6%). Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang, latihan ini sedikitnya 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Fajaryati, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deti Maryani, Umi Kalsum, 2019) pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tidak rutin melakukan olahraga rutin sebanyak 93 responden (67,4%). Hal ini menunjukkan olahraga dapat menurunkan nyeri menstruasi seseorang karena ketika seseorang rutin melakukan, hormon endorfin dan serotonin seseorang akan meningkat, sehingga akan membawa dampak baik bagi tubuh yaitu memberikan rasa nyaman, rileks dan dapat menurunkan nyeri yang dialami.

d. Berdasarkan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh sebagian besar responden mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 43 responden (69,6%). Tablet Tambah Darah adalah tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Unsur

fe merupakan unsur penting untuk pembentukan sel darah merah. Zat besi secara alami didapatkan dari makanan. Jika manusia kekurangan zat besi pada menu makanan yang dikonsumsinya sehari hari, dapat menyebabkan anemia (kurang darah) (Telly, Pebrianti and Widianty, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Telly, Pebrianti and Widianty, 2022) pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden tepat mengkonsumsi obat tablet tambah darah sebanyak 20 responden dengan persentase (64,5%). Karena hemoglobin berfungsi untuk meningkatkan oksigen yang diedarkan keseluruh tubuh hanya sedikit, akibatnya oksigen tidak dapat tersalurkan ke pembuluh darah di organ reproduksi yang mengalami Vasokonstriksi sehingga akan menimbulkan nyeri, hal tersebut yang menjadi alasan dari peran zat besi untuk mencegah atau mengurangi nyeri dismenorea.

e. Berdasarkan Keterpaparan Sumber Informasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh sebagian besar responden mendapatkan informasi melalui media (TV, HP, majalah/artikel, penyuluhan/seminar, dll) sebanyak 86 responden (74,8%). Seseorang yang mendapatkan informasi yang tepat dan aktual kemungkinan akan lebih berpengetahuan yang luas dibandingkan dengan seseorang yang mendapatkan informasi dari sumber yang kurang akurat (Hasbullah, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulchusna, 2019) pada penelitian tersebut didapatkan

hasil bahwa sebagian besar responden mendapatkan informasi melalui media sebanyak 18 responden (47,4%). Hal ini seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak dan akurat akan mempunyai pengetahuan yang luas.

f. Penggunaan Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh sebagian besar responden melakukan penanganan dismenorea dengan cara non farmakologi sebanyak 89 responden (77,4%). Terapi non farmakologi sering menjadi alternatif saat mengalami dismenorea untuk mengurangi intensitas nyeri seperti melakukan teknik relaksasi pernafasan selama kurang lebih 15- 30 menit, kompres air hangat yang akan meningkatkan sirkulasi pembuluh darah dan tekanan kapiler, minum air hangat, menggunakan aromaterapi dan lain sebagainya (Khotimah and Lintang, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adzani, 2020) pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden melakukan penangan dismenorea dengan terapi non farmakologi sebanyak 38 responden (79,2%). Hal ini dikarenakan responden melakukan tindakan non farmakologi dalam menanggulangi nyeri haid karena tindakan tersebut dapat dilakukan langsung ketika responden merasakan nyeri.

### 3. Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Karakteristik Responden

#### a. Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel responden dengan pengetahuan cukup paling banyak yang berusia 15-17 tahun sebanyak 32 orang (68,3%), sejalan dengan penelitian (Puspita, 2022) yaitu responden dengan pengetahuan cukup paling banyak pada umur 19-21 tahun sebanyak 9 orang (23,8%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin cukup umur, akan mempengaruhi tingkat kematangan seseorang dalam berpikir dan bekerja. Usia juga dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Hal ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2018) yang menyatakan bahwa usia sangat memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang dalam memperoleh pengetahuan yang baik karena semakin dewasa seseorang semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya. Disamping itu, rasa ingin tahu mereka lebih besar sehingga lebih berusaha mencari informasi, maka dari itu responden dengan usia 15-17 tahun sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang dismenorea.

#### b. Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ayah dan Ibu

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan ayah yang berpendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 50 responden (70,4%) dan responden dengan memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan ibu yang berpendidikan menengah (SMP dan SMA) sebanyak 58 responden

(71,6%). Pendidikan mempengaruhi proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah memperoleh informasi (Mubarak, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan bahwa pendidikan berhubungan dengan pembangunan dan perubahan kelakuan seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian (Ulchusna, 2019) dengan proporsi responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan ayah yang berpendidikan SLTA / sederajat (91,7%). Proporsi responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan ibu yang berpendidikan SLTA / sederajat sebanyak (76,9%). Responden dengan orangtua yang berpendidikan menengah sudah mempunyai pola pikir yang baik dibandingkan responden yang orangtuanya berpendidikan dasar, sehingga pada saat anak menanyakan sebuah informasi kepada orangtua, maka orangtua dapat memberikan informasi dasar tentang apa itu dismenorea. Sehingga responden dengan tingkat pendidikan ayah dan ibu yang berpendidikan menengah dengan tingkat pengetahuan cukup tentang dismenorea.

c. Berdasarkan Olahraga Rutin (30 menit/hari)

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dengan melakukan olahraga yang bisa dikatakan kurang rutin (Kadang-kadang) sebanyak 62 responden dengan persentase (65%). Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh),



dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Latihan ini sedikitnya 30-60 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu (Fajaryati, 2012). Hal ini tidak sesuai dengan penelitian (Mathematics, 2016) dengan proporsi responden yang melakukan olahraga yang tidak teratur berpengetahuan kurang sebanyak 74 responden (91,3%) malas untuk melakukan olahraga secara teratur. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman responden tentang manfaat berolahraga saat mengalami dismenorea akan mengurangi rasa nyeri karena sirkulasi darah di dalam uterus menjadi lebih baik dan ambang rasa sakit menjadi lebih tinggi.

d. Berdasarkan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari jumlah total 115 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan mengonsumsi tablet tambah darah sebanyak 43 responden dengan persentase (69,6%). Tablet Tambah Darah adalah tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Unsur Fe merupakan unsur penting untuk pembentukan sel darah merah, zat besi secara alami didapatkan dari makanan. Jika

manusia kekurangan zat besi pada menu makanan yang dikonsumsinya sehari hari, dapat menyebabkan anemia (kurang darah) (Promkes Kemenkes, 2018). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Telly, Pebrianti and Widianty, 2022) dengan proporsi jumlah total 64 responden, yang memiliki pengetahuan cukup tentang tablet tambah darah sebanyak 54 responden dengan persentase (84,4%). Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya pemahaman sebagian besar responden tentang manfaat tablet tambah darah saat dismenorea. Hal tersebut juga dapat dikatakan jika pada kategori pengetahuan baik maupun cukup terdapat responden yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi dikarenakan kurangnya motivasi dan kesadaran sehingga kemampuan merespon hal dari luar juga rendah.

e. Berdasarkan Keterpaparan Sumber Informasi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari jumlah total 115 responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 57 responden dengan persentase (66,3%). Orang yang memiliki lebih banyak sumber informasi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas (Mubarak 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulchusna, 2019) bahwa sumber informasi yang diperoleh dari responden mayoritas media elektronik sebanyak 15 responden dengan persentase (83,3%) dengan berpengetahuan baik. Hal ini dilandasi berdasarkan dari sumber informasi yang sering digunakan untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai dismenorea.

f. Berdasarkan Penggunaan Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan jumlah total 115 responden dengan penanganan dismenorea menggunakan non-farmakologi sebanyak 64 responden (71,9%) dengan berpengetahuan cukup. Dapat di simpulkan bahwa penanganan dismenore dengan terapi non farmakologi dapat menurunkan tingkatan nyeri dismenore yang di alami oleh remaja dari intensitas sedang ke intensitas ringan. Terapi non farmakologi ini aman dan tidak menimbulkan efek samping serta mudah didapatkan (Novianti, 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kusmiyati, Merta and Bahri, 2016) bahwa mayoritas responden menggunakan non-farmakologi sebanyak 31 responden dengan persentase (93,9%) dengan berpengetahuan baik. Hal ini dapat dipahami karena rasa nyeri bersifat individual, sehingga cara mana yang dipilih untuk mengurangi nyeri sangat tergantung dari kenyamanan masing-masing individu. Apabila cara satu dirasa kurang nyaman, maka dipilih lagi cara yang lain.