



## **PENGARUH *PEER EDUCATION* TERHADAP SIKAP MENGHADAPI KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 MUSI RAWAS**

**Oktha Windy Allifia Dino<sup>1</sup>, Yatri Hilinti<sup>2</sup>, Taufianie Rossita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Dehasen Bengkulu

E-mail: [okthawindyallifiadino@gmail.com](mailto:okthawindyallifiadino@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Data mengenai dismenore sebagai permasalahan remaja belum banyak didapatkan di negara Indonesia. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan gangguan menstruasi seperti dismenore adalah penyebab angka kejadian dismenore tidak dapat dipastikan secara mutlak. Tujuan penelitian ini yaitu diketahuinya pengaruh peer education terhadap sikap menghadapi kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*Quasy Experiment*). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh peer education terhadap sikap menghadapi kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas. Besar sampel yang dibutuhkan sebanyak 34 remaja putri untuk setiap kelompok eksperimen dan kontrol secara acak. Hasil Penelitian Adanya ada perubahan sikap remaja putri menghadapi kejadian dismenore setelah diberikan metode peer education pada kelompok eksperimen. Peneliti menyarankan kepada pihak SMA 3 Musi Rawas Dapat meningkatkan pemberian KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) padaremaja tentang dismenore.

**KataKunci:** *Dismenore, Peer Education, Sikap*

### **ABSTRACT**

*There is not much data regarding dysmenorrhea as a problem for adolescents in Indonesia. Embarrassment to the doctor and the tendency to underestimate menstrual disorders such as dysmenorrhea are the reasons why the incidence of dysmenorrhea cannot be absolutely certain. The purpose of this research is to know the effect of peer education on attitudes towards dysmenorrhea in young women at SMAN 3 Musi Rawas. This research uses a quasi-experimental research design (Quasy Experiment). This research was conducted to determine the effect of peer education on attitudes toward dysmenorrhea in young women at SMAN 3 Musi Rawas. The required sample size is 34 teenage girls for each experimental and control group randomly. Research Results There was a change in the attitude of young women in facing dysmenorrhea after being given the peer education method in the experimental group. Researchers suggest that SMA 3 Musi Rawas can increase the provision of IEC (communication, information and education) to adolescents about dysmenorrhea.*

**Keywords:** *Attitude, Dysmenorrhea, Peer Education*



## PENDAHULUAN

Sebagian besar penduduk dunia berada pada usia remaja. Sekitar 1,2 miliar atau setiap 5 penduduk dunia terdapat 1 orang dalam usia remaja. World Health Organization mendefinisikan remaja dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah remaja menurut sensus penduduk yaitu 63,4 juta atau 27% dari 237,6 juta jiwa jumlah penduduk di Indonesia. Jumlah remaja di Indonesia tercatat lebih dari 70 juta jiwa atau 13 kali lipat jumlah penduduk Singapura.<sup>1</sup>

Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang paling sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah dismenore. Dismenore adalah rasa tidak enak di perut bagian bawah sebelum dan selama haid. Dismenore terjadi karena pelepasan prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kenaikan kontraksi uterus sehingga terjadi rasa nyeri saat menstruasi.<sup>2</sup>

Di Amerika Serikat, 14%-52% remaja tidak masuk sekolah karena dismenore. Lima puluh tiga persen remaja Australia mengalami penurunan aktifitas di sekolah, olahraga, dan sosial karena dismenore, dan 24% pekerja perempuan remaja harus absen tiap bulan karena dismenore. Prevalensi dismenore yang tinggi juga ditunjukkan pada studi di Cina, yaitu 92,4% subyek menderita dismenore ringan – berat, yang berdampak pada aktifitas mereka, 39,9% harus absen dari sekolah dan 49,8% menggunakan analgetik 1-6 kali per siklus.<sup>1</sup>

Dampak dari dismenorea selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami mual, muntah dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan. Endometriosis diperkirakan terjadi pada 10-15% wanita subur yang berusia 25-44 tahun, 25-50% wanita mandul dan bisa juga terjadi pada usia remaja. Endometriosis yang berat bisa menyebabkan kemandulan karena menghalangi jalannya sel telur dari ovarium ke rahim.<sup>2</sup>

Data mengenai dismenore sebagai

permasalahan remaja belum banyak didapatkan di negara Indonesia. Rasa malu ke dokter dan kecenderungan untuk meremehkan gangguan menstruasi seperti dismenore adalah penyebab angka kejadian dismenore tidak dapat dipastikan secara mutlak. Namun berdasarkan hasil penelitian pusat informasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja (PIK- KRR) di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer, 27,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif.<sup>3</sup>

Penelitian pada remaja SMP di kota Surakarta menunjukkan 87,7 % remaja mengalami dismenore, 47,8% remaja memiliki skor kecemasan yang tinggi, dan 41,2% remaja tetap beraktivitas saat mengalami dismenore. (Meylawati & Anggraeni, 2021). Penelitian di SMP 3 Manado menunjukkan 40,7% remaja putri mengalami dismenorea dengan gejala penyerta, meski merupakan suatu masalah, 82% remaja hanya membiarkan saja saat nyeri timbul, dan memperoleh sumber informasi mengenai dismenore dari teman wanita 76,7%, orangtua 14,4% dan dokter 3,5%.<sup>4</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa gambaran kejadian dismenore pada remaja masih tinggi, sikap yang ditunjukkan remaja putri menghadapi kejadian dismenore tergantung informasi yang dimiliki. Remaja putri yang mendapat informasi yang benar tentang dismenore maka mereka akan mampu menerima setiap gejala dan keluhan yang dialami dengan positif. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuannya tentang dismenore akan merasa cemas dengan stress yang berlebihan dalam menghadapi gejala dan keluhan yang dialami, atau cenderung bersikap negative.<sup>5</sup>

Salah satu upaya kesehatan anak yang ditetapkan kementerian kesehatan yaitu PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). Program ini sudah berkembang dari tahun 2003. Layanan konseling menjadi ciri dari program PKPR mengingat permasalahan remaja yang tidak hanya berhubungan dengan fisik tetapi juga psikososial. Upaya penjangkauan terhadap kelompok remaja, dilakukan melalui kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), Focus Group Discussion (FGD), dan penyuluhan ke sekolah-sekolah. Program PKPR sangat terkait dengan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan akan dibina oleh Puskesmas daerah setempat.<sup>6</sup>

Terdapat beberapa metode yang sudah digunakan untuk memberikan informasi kesehatan kepada remaja. Ada metode ceramah,



diskusi kelompok, metode curah pendapat, bermain peran (roleplay), demonstrasi dan seminar. Namun fenomena peer groups (kelompok sebaya) menjadi metode promosi kesehatan yang efektif untuk remaja. Program ini memberdayakan remaja sebagai konselor sebaya yang diharapkan mampu menjadi agen pengubah (agent of change) di kelompoknya. Konselor sebaya ini sangat potensial karena adanya kecenderungan pada remaja untuk memilih teman sebaya sebagai tempat berdiskusi dan rujukan informasi.<sup>1</sup>

Penelitian menunjukkan bahwa metode pendidikan sebaya lebih efektif daripada metode ceramah dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pengendalian HIV/AIDS pada mahasiswa di Universitas Ganesha (Astuti, 2019). Hal ini juga ditunjukkan pada penelitian (Mutmainnah & Sulaiman, 2022) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh edukasi kelompok sebaya terhadap perubahan perilaku pencegahan anemia gizi besi pada wanita usia subur di Semarang.<sup>7</sup>

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada pengelola UKS SMAN 3 Musi Rawas menunjukkan bahwa tercatat di buku kesehatan UKS setidaknya 3-5 remaja putri setiap bulannya yang izin tidak mengikuti kegiatan pembelajaran karena mengalami dismenore. Adapun penanganan remaja putri yang mengalami dismenore yaitu istirahat, minum air teh hangat, dan pemberian obat seperti asam mefenamat. Remaja putri cenderung sering meminta obat ketika terjadi dismenore, padahal masih banyak cara mengurangi nyeri dismenore tanpa ketergantungan dengan pemberian obat farmakologis.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru pengampu mata pelajaran biologi. Materi tentang menstruasi dan gangguannya tergolong dalam materi kesehatan reproduksi yang didapat siswi pada kelas X.. Namun, materi tentang dismenore tidak dijelaskan secara detail karena berfokus pada pengenalan alat alat organ reproduksi wanita.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas. Mereka mengaku mempunyai aktivitas yang sangat padat, mereka tidak mempunyai akses informasi ke orang tua atau internet secara langsung, segala informasi yang masuk atau keluar tidak lepas dari peran aktif gurunya dan belum terdapat kelompok belajar yang membahas kesehatan reproduksi (KRR).

Penelitian tentang Pengaruh Peer Education terhadap Sikap menghadapi Kejadian Dismenore pada Remaja Putri disekolah ini belum pernah dilakukan. Dari masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Peer Education terhadap Sikap menghadapi Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 3 Musi Rawas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu (Quasy Experiment). Penelitian dengan desain eksperimen semu tidak memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya, karena variabel-variabel yang seharusnya dikontrol atau dimanipulasi sulit dilakukan (Notoatmojo, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh peer education terhadap sikap menghadapi kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas.

Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest-posttest with controlgroup design*. Penelitian ini dilakukan randomisasi, yaitu pengelompokkan anggota-anggota kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara acak atau random pada subjek yang sesuai kriteria.<sup>8</sup> *Pretest* diberikan pada kelompok eksperimen (01) dan kelompok kontrol (03). Intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen (01) yaitu dengan metode *peer education* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberi intervensi (kontrol negatif). Setelah beberapa waktu dilakukan *posttest* pada kelompok eksperimen (02) dan kelompok kontrol (04). Perbedaan hasil *posttest* pada kedua kelompok dapat disebut sebagai pengaruh dari intervensi atau perlakuan.

Penelitian ini telah dilakukan di SMAN 3 Musi Rawas pada tanggal 15 Mei s.d 15 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri tingkat menengah yang sekolah di SMAN 3 Musi Rawas yaitu sebanyak 121 remaja. Berdasarkan data tersebut maka jumlah sampel minimal yang digunakan adalah 31 remaja putri. Untuk mengantisipasi adanya drop out maka besar sampel ditambah 10% dari sampel minimal. Jadi, besar sampel yang dibutuhkan sebanyak 34 remaja putri untuk setiap kelompok eksperimen dan kontrol secara acak. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi.<sup>9</sup>

Instrumen pengumpulan data pada



penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner mengenai sikap menghadapi kejadian dismenore dengan model pernyataan sikap model Likert.

Pemberian pelatihan pendidikan sebaya dengan metode ceramah, tanya jawab selama 2 kali pertemuan selama 60 menit oleh peneliti dibantu dengan bahan ajar, powerpoint dan leaflet. Materi pelatihan dibuat oleh peneliti berisi tentang pengertian dismenore, sebab, gejala, jenis, cara pencegahan dan penanganan dismenore.

*Peer Educator* yaitu kakak tingkat remaja putri tingkat madrasah aliyah yang dipilih pengelola pondok pesantren untuk menjadi sumber informasi dan menyampaikan informasi kepada anggota kelompok.

## HASIL

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Putri sebelum dilakukan *Peer Education* pada kelompok eksperimen dan kontrol di SMA 3 Musi Rawas

Sikap	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	F	%	F	%
Positif	16	47,06	14	41,18
Negatif	18	52,94	20	58,82
<b>Jumlah</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (52,94%) pada kelompok eksperimen sebelum diberikan metode peer education bersikap negatif sebanyak 18 orang. Sementara dari kelompok kontrol sebagian besar responden (58,82%) memiliki sikap negatif sebanyak 20 orang.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Putri sesudah dilakukan *Peer Education* pada kelompok eksperimen dan kontrol di SMA 3 Musi Rawas

Sikap	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	F	%	F	%
Positif	28	82,35	15	44,12
Negatif	6	17,65	19	55,88
<b>Jumlah</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Positif	28	82,35	15	44,12
Negatif	6	17,65	19	55,88
<b>Jumlah</b>	<b>34</b>	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan metode peer education sebagian besar responden (82,35%) bersikap positif sebanyak 28 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden 55,88% masih bersikap negatif sebanyak 19 orang.

**Tabel 3.** Pengaruh *Peer Education* terhadap Sikap menghadapi Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMA 3 Musi Rawas

Kelompok	Sikap				Total		P-Value
	Positif		Negatif		F	%	
	F	%	F	%			
Eksperimen	28	82,4	6	17,6	34	100	0.001
Kontrol	15	44,1	19	55,9	34	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan nilai p-value 0,001 atau <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan sikap menghadapi kejadian dismenore yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akibat pengaruh pemberian metode peer education.

**Tabel 4.** Perbedaan Sikap Remaja Putri menghadapi kejadian dismenore di SMA 3 Musi Rawas

Sikap	Sikap		P-Value
	Pretest	Posttest	
Positif	16	28	0.004
Negatif	18	6	

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai p-value 0,004 atau <0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perubahan sikap remaja putri menghadapi kejadian dismenore setelah diberikan metode *peer education* pada kelompok eksperimen.

## PEMBAHASAN

1. Gambaran sikap responden sebelum dan sesudah dilakukan metode peer education

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (52,94%) pada kelompok eksperimen sebelum diberikan metode peer education bersikap negatif



sebanyak 18 orang. Sementara dari kelompok kontrol sebagian besar responden (58,82%) memiliki sikap negatif sebanyak 20 orang. Dan setelah diberikan metode peer education sebagian besar responden (82,35%) bersikap positif sebanyak 28 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden 55,88% masih bersikap negatif sebanyak 19 orang.

Apabila pengetahuan teman sebaya tentang pubertas bersifat positif, maka informasi yang disampaikan kepada teman sebayanya akan memberikan dampak positif juga, baik terhadap pengetahuan, sikap, efikasi diri dan akhirnya mempengaruhi perilaku remaja dalam menghadapi masalah seputar pubertas. Pemberdayaan remaja melalui pendidikan bagi peer educator penting dilakukan agar hak-hak kesehatan reproduksi mereka dapat terlindungi dan mereka dapat berperilaku yang positif, serta dapat mengambil keputusan yang tepat terutama terkait dengan masalah kesehatan reproduksi.<sup>10</sup>

Penelitian Afghari (2008) mengatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja putri usia 10-14 tahun setelah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Pengetahuan merupakan salah satu komponen dalam pembentukan sikap seseorang, dengan pengetahuan yang tidak memadai akan membuat remaja cenderung mengambil sikap yang salah. Demikian juga halnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, jika pengetahuan remaja tentang pubertas tidak memadai maka akan membuat remaja cenderung bersikap negatif tentang seksualitas.<sup>11</sup>

Hasil penelitian Sriasih (2013) mengatakan bahwa pendidikan seksualitas remaja oleh pendidik sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya seks bebas.<sup>12</sup> Suryati (2012) mengatakan bahwa teman sebaya yang mendukung mempunyai peluang 2,9 kali lebih besar mendukung perilaku kebersihan pada saat menstruasi dibanding dengan teman sebaya yang tidak mendukung.<sup>13</sup>

Hasil penelitian Maryatun di SMA Muhammadiyah 3 Surakarta (2013) mengatakan bahwa peran teman sebaya berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja. Hasil penelitian

Dannayanti di Kota Bukittinggi (2011) mengatakan bahwa peran teman sebaya positif berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah.

Teman sebaya memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dan perkembangan remaja. Informasi mengenai kesehatan reproduksi yang diperoleh melalui teman sebaya (peer) dapat mendorong remaja memiliki pengetahuan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan hasil dari karakteristik responden, dimana teman sebaya menjadi sumber informasi terbanyak pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna sikap remaja tentang pubertas antara sebelum dengan sesudah diberikan peer education ( $p < 0,05$ ). Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik). Sikap seseorang ditunjang oleh pengetahuan atau pandangan seseorang dalam mempersepsikan objek sikap. Sikap positif ditunjukkan dengan menjadi bangga atau toleran dengan tubuhnya sendiri, mempergunakan dan melindungi tubuh sendiri secara efektif disertai dengan rasa kepuasan personal, percaya diri. Sikap negatif ditunjukkan dengan tidak percaya diri, malu-malu, ragu-ragu dalam mengambil tindakan, takut dan cemas. Sikap belum terwujud dalam tindakan, untuk terwujud tindakan perlu faktor lain seperti fasilitas atau sarana prasarana.

## 2. Pengaruh Metode *Peer*

*Education* terhadap sikap menghadapi dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh metode peer education terhadap perubahan sikap menghadapi kejadian dismenore.. Sebagian besar sikap remaja sebelum diberikan metode peer education adalah negatif dan sesudah diberikan metode peer education adalah positif.

Faktor yang mempengaruhi sikap adalah pengetahuan, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, budaya, media massa, lembaga pendidikan dan genetik (Azwar, 2013). Sedangkan faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pengalaman, informasi, budaya, dan pekerjaan.<sup>8</sup>

Sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik (positif) maupun tidak baik (negatif),



kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya. Sikap yang ditunjukkan remaja putri tergantung dari pengetahuan yang ia miliki. Pengetahuan tentang dismenorea sangat berpengaruh terhadap sikap dalam mengatasi dismenorea.

Notoatmodjo tahun 2010, sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau obyek. Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek tersebut. Dengan demikian remaja akan bersikap baik jika mereka mengetahui secara baik mengenai objek yang dimaksud yaitu sikap menghadapi dismenore, tetapi sebaliknya remaja yang mempunyai sikap negatif dalam menghadapi dismenore maka mereka akan bersikap acuh atau mengabaikan.<sup>9</sup>

Teori Azwar tahun 2013 mengenai komponen sikap juga membuktikan bahwa integrasi ketiga komponen yang meliputi kognitif, afektif dan konatif akan membentuk sikap positif. Jika salah satu dari ketiga komponen tersebut tidak terpenuhi, maka pembentukan sikap seseorang terhadap suatu objek juga tidak akan baik. Komponen yang besar pengaruhnya terhadap sikap adalah komponen kognitif atau pengetahuan.<sup>12</sup>

Sikap dalam menghadapi dismenore merupakan reaksi atau tanggapan remaja putri tentang nyeri menstruasi yang dialaminya. Penelitian Ulfa tahun 2010 menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan baik tentang dismenore belum tentu memiliki sikap mengatasi dismenorea baik pula, karena sikap seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman pribadi, pengaruh orang lain dianggap penting, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama.<sup>14</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian Hayati tahun 2020 bahwa remaja yang mengalami kecemasan terhadap dismenore memiliki sikap dalam kategori negatif dan memiliki perilaku yang buruk seperti membiarkan rasa nyeri menstruasi dan hanya 3,5% yang pergi berobat ke tenaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan penyebab rendahnya remaja putri mencari pertolongan kesehatan karena kurangnya informasi dari lingkungan sekitar.<sup>15</sup>

Hasil menunjukkan bahwa kebiasaan remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas terkait

dengan sikap negatif menghadapi dismenore yaitu meminum teh hangat ketika terjadi nyeri haid. Kebiasaan ini adalah hal yang salah karena kandungan kafein dalam teh dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang mengakibatkan nyeri pada perut. Seharusnya remaja putri memilih kompres hangat pada bagian perut atau minum air hangat saja karena hal tersebut dapat melebarkan pembuluh darah dan merelaksasikan otot-otot yang tegang sehingga nyeri bisa berkurang.

Selain itu responden mempunyai persepsi bahwa dismenore adalah hal yang biasa dan wajar terjadi karena teman temannya juga mengalaminya. Mereka hanya membiarkan saja rasa nyeri yang timbul saat haid. Mereka memilih tidur dan menghentikan aktifitas sampai nyeri haidnya menghilang. Ketika remaja putri memilih untuk izin masuk sekolah, mereka cenderung merasa stress karena beban studi hafalan yang bertambah banyak. Menghentikan aktifitas fisik saat nyeri haid memberikan tanda bahwa seseorang merasa cemas dan stress, hal ini dapat memicu ketegangan pada otot uterus yang dapat memicu rasa nyeri.

Informasi mengenai makan makanan yang mengandung omega 3 seperti ikan, sayuran hijau, makanan bervitamin E seperti tauge, vitamin B1, B6, minyak ikan, minuman mengandung simplisia seperti kunir asam dan jahe yang dapat mengurangi nyeri haid ketika menstruasi juga belum banyak diketahui oleh remaja putri. Edukasi yang tepat mengenai menstruasi.

diharapkan memperbaiki dan menyamakan persepsi orang tua, remaja, tenaga kesehatan bahwa menstruasi dan permasalahannya perlu diperhatikan agar tidak terjadi keterlambatan diagnosis penyebab dismenore. Meskipun penyebab dismenore 80% disebabkan faktor intrinsik uterus dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks dan jarang disebabkan oleh kista, endometriosis, tetapi pemberian informasi yang tepat diperlukan agar tidak menyebabkan keterlambatan diagnosis.

Informasi yang benar mengenai cara penanganan yang tepat menghadapi dismenore oleh teman, guru, tenaga kesehatan serta orang tua diperlukan agar para remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas tidak cenderung mengabaikan dismenore. Mengingat banyaknya remaja putri yang sering mengalami dismenore dan umumnya informasi didapatkan dari teman maka



edukasi dengan menggunakan teman sebaya sebagai sumber informasi merupakan salah satu alternatif metode pendidikan kesehatan.

Penelitian ini juga didukung hasil penelitian Irawati, dkk (2013) dengan judul "Studi akses terhadap media kesehatan reproduksi pada kalangan remaja di SMA Negeri 9 Bulukumba Kabupaten Bulukumba" bahwa remaja mayoritas menghabiskan waktu bersama teman-temannya melebihi waktu yang dihabiskan dengan orang tua dan anggota keluarga lainnya, sehingga pengaruh teman sebaya lebih besar dari pengaruh keluarga. Hal inilah yang mendukung pemberian informasi mengenai kesehatan reproduksi lebih besar pengaruhnya apabila diberikan oleh teman sebaya melalui pendidikan sebaya.<sup>4</sup>

Hasil Uji *Mc Nemar* memiliki hasil *p*-value 0,004 sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sikap pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. Setelah pemberian informasi mengenai dismenore terdapat perubahan sikap dari yang sebelumnya ketika pretest sebanyak 16 orang bersikap positif dan 18 orang bersikap negatif berubah menjadi sebanyak 28 orang bersikap positif dan hanya 6 orang yang masih bersikap negatif ketika menghadapi kejadian dismenore. Sikap dari responden yang menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Kunci keberhasilan yang kedua dalam proses metode peer education terletak pada peran peer educator dalam menyampaikan informasi ke teman sebayanya. Peer educator dalam penelitian ini adalah kakak kelas setingkat MA atau Madrasah Aliyah yang juga tinggal di lingkungan pondok pesantren. Sebelum memberikan pendidikan kesehatan untuk kelompoknya, pendidik sebaya telah diberikan pengarahan tentang materi, teknis dalam menyampaikan materi tentang dismenore, tes lisan untuk mengetahui pemahaman mereka tentang materi dismenore dan melakukan simulasi jalannya diskusi pada saat penelitian.

Peer educator tersebut diberikan modul dan leaflet tentang dismenore untuk mempelajarinya di asrama, dan berselang satu minggu mereka memberikan informasi mengenai dismenore secara sederhana kepada kelompok sebayanya dengan harapan mempengaruhi temannya untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menangani

dismenore.

Pelaksanaan metode peer education dengan melibatkan teman sebaya sebagai sumber informasi memerlukan pendampingan tenaga kesehatan dalam setiap kegiatannya. Tenaga kesehatan berperan sebagai orang yang ahli dalam bidang kesehatan seperti bidan, perawat dan dokter. Bidan dapat membantu peer educator apabila tidak mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan remaja. Selain itu, tenaga kesehatan juga mengawasi kegiatan supaya informasi yang disampaikan peer educator tidak salah sehingga remaja dapat dipastikan memperoleh informasi yang tepat.

Selain itu dalam proses pelaksanaannya pengarahan dan pelatihan pada peer educator memerlukan waktu yang lumayan panjang. Peneliti membutuhkan 2 kali pertemuan selama 60 menit dalam waktu 2 minggu. Dari segi kemampuan penguasaan materi tentang dismenore, peer educator mampu menjawab soal dengan benar tanpa adanya kegiatan remedial. Selain itu peer educator juga sudah lancar dalam penyampaian secara lisan. Namun, kekurangannya yaitu peer educator tidak mengerti alur pelaksanaan diskusi dalam suatu kelompok. Sehingga peneliti membutuhkan waktu tambahan pada pertemuan kedua untuk melakukan simulasi diskusi terhadap sesama peer educator.

Sedangkan pada kelompok kontrol yang berlokasi di Pondok Pesantren Jamilurrahman. Hasil Uji *Mc Nemar* memiliki *p*-value 1,000 sehingga memiliki arti bahwa sebagian besar responden memiliki sikap negatif. Sikap remaja yang tidak mendapatkan metode peer education oleh teman sebayanya memiliki kategori negatif. Teori dalam kegiatan proses pendidikan kesehatan Notoatmojo (2010) menyebutkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dalam hal ini metode peer education akan memberikan pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan akan mendorong terbentuknya sikap yang lebih baik.

Hal ini terbukti dengan hasil yang menunjukkan bahwa sikap pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau kontrol negatif saat pretest maupun posttest memiliki kategori sikap negatif. Dalam pelaksanaannya peneliti memberikan informasi mengenai dismenore dalam bentuk penyuluhan dan pemberian leaflet setelah responden mengisi kuesioner posttest. Pemberian informasi ini diharapkan dapat



memberikan pengetahuan sehingga dapat merubah sikap remaja putri dalam menghadapi dismenore.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh peer education terhadap sikap menghadapi kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas dapat disimpulkan 3. Ada pengaruh peer education terhadap sikap menghadapi kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 3 Musi Rawas.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Saputri, I. F. (2017). Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz Yogyakarta. 1–124. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1659/>
2. Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2020). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.37287/jpm.v1i1.99>
3. Legiati, T., Hidayanti, D., & Indrayani, D. (2019). Pengaruh Peer Education terhadap Pengetahuan, Sikap dan Efikasi Diri Remaja Putri tentang Pubertas. *Jurnal BIMTAS*, 3(1), 13–23.
4. Islami, A. N. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Remaja Dalam Mengatasi Dismenorea Di Sman 9 Kendari. [http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/2351/2/NASKAH PUBLIKASI ARSY NOER ISLAMI %28P00312017002%29 %28Recovered%29.pdf](http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/2351/2/NASKAH_PUBLIKASI_ARSY_NOER_ISLAMI_%28P00312017002%29_%28Recovered%29.pdf)
5. Amir, A., Siregar, S. A., & Syukri, M. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi, Pelatihan Mengurangi Nyeri Haid Dengan Metode Stretching, Dan Pembentukan Peer Educator. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri ...)*, 6(1), 3–12. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/6376>
6. Meylawati, L. E., & Anggraeni, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Primer Pada Remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.171>
7. Kurwiyah, N. (2018). Peran Konselor Sebaya terhadap Upaya Berhenti Merokok. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 1(2), 27–33. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/4263/3074>
8. Notoatmodjo, S a.2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
9. Notoatmodjo, S b.2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
10. Azwar, Saifuddin. 2013. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Cetakan XVIII. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
11. Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
12. Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
13. Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
14. Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>
15. Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI, VIII(1)*, 132–142. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>