

**PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN DENGAN METODE CERAMAH
TENTANG DISMENORHEA TERHADAP MOTIVASI REMAJA PUTRI
DALAM MENGATASI DISMENORHEA (STUDI DI SMA PGRI 2
JOMBANG KECAMATAN JOMBANG KABUPATEN JOMBANG)**

**DENI WIYANDA, PASTRIA SANDRA DEWI, SITI SHOFIYAH
STIKES Insan Cendekia Medika Jombang**

ABSTRAK

Penyuluhan tentang *dismenorhea* sudah dilakukan di berbagai sekolah baik SMP maupun SMA, namun pada kenyataannya tidak semua mendapatkan informasi penyuluhan tentang *dismenorhea* yang sangat mengganggu aktivitas belajar mereka dan dapat berdampak pada turunnya prestasi sekolah. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang *dismenorhea*. Metode penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan *Pre Post Test Control Group Design*. Populasinya semua remaja putri yang berumur 15-18 tahun di SMA PGRI 2 Jombang sejumlah 198 siswi. Sampel dari penelitian ini berjumlah 66 reponden menggunakan teknik *proportionate stratifide random sampling*. Variabel independent yaitu penyuluhan kesehatan tentang *dismenorhea*, sedangkan variabel dependent yaitu motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea*. Data dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea* di SMA PGRI 2 Jombang pada kelompok kontrol sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar mempunyai motivasi sedang dan pada kelompok eksperimen sebagian besar mempunyai motivasi kuat. Sedangkan sesudah diberikan penyuluhan sebagian besar responden kelompok kontrol tetap mempunyai motivasi sedang dan pada kelompok eksperimen hampir seluruhnya mempunyai motivasi kuat. Hasil uji statistik *Wilcoxon p* ($0,005$) $<$ α ($0,05$), sehingga H_1 di diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah tentang *dismenorhea* terhadap motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea*.

Kata kunci: *Dismenorhea, Motivasi, Penyuluhan, Remaja Putri*

**THE IMPACT OF HEALTH COUNSELING BY ORATION METHOD ABOUT
DYSMENORRHEA TO MOTIVATION OF FEMALE ADOLESCENT IN
OVERCOMING DYSMENORRHEA (STUDY IN SMA PGRI 2
JOMBANG KECAMATAN JOMBANG KABUPATEN JOMBANG)**

ABSTRACT

Health counseling about dysmenorrhea has been held in many schools, in SMP or SMA, but the fact was not all schools could get information about dysmenorrhea that could both activity too much and could downgrade their ranking also. Those were caused by lack of education and counseling about dysmenorrhea. Research method used Quasy Experiment with Pre and Post Test Control Group Design. The population was all female students at 15-18 years old in SMA PGRI 2 Jombang as many as 198 respondents. The sample of this research were 66 with proportionate stratifide random sampling technique. Variable independent is counseling health about dismenorhea, while variable dependent is the motivation female adolescent in overcoming dismenorhea .Data analyzed by the use Wilcoxon Signed Rank Test. The research shows that the motivation female adolescent in overcoming dismenorhea in SMA PGRI 2 jombang in the control group before it was given counseling most have medium motivation and the experiment most have strong motivation.

While after given counseling the majority of respondents the control group still had medium motivation and the experiment almost entirely have strong motivation. Result of statistical tests $p(0,005) < \alpha(0,05)$, so H_1 is accepted. Based on the research can be concluded that there is impact of health counseling by using oration method about dysmenorrhea to motivation female adolescent in overcoming dysmenorrhea.

Keywords : Dysmenorrhea, Female Adolescent, Health Counseling, Motivation

PENDAHULUAN

Penyuluhan tentang *dismenore* sudah dilakukan di berbagai sekolah baik SMP maupun SMA, namun pada kenyataannya tidak semua mendapatkan informasi penyuluhan tentang *dismenore* yang sangat mengganggu aktivitas belajar mereka dan dapat berdampak pada turunnya prestasi sekolah. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang *dismenore* (Maulana, 2009).

Menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90 persen) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15 persen mengalami *dismenore* berat. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25 persen), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89 persen) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36 persen) mengalami *dismenore* sekunder. Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* dan datang ke bagian kebidanan sebesar 11565 jiwa (1,31 persen) (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010). Jumlah penduduk remaja di Kabupaten Jombang yang berusia reproduktif sebesar 27.988 jiwa, dengan jumlah yang mengalami menstruasi dan datang ke bidan karena nyeri saat haid sebesar 9.678 jiwa (BKKBN Kab. Jombang, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Februari 2016 di SMA PGRI 2 Jombang, Kecamatan Jombang didapatkan jumlah siswa dari kelas X, XI, XII, yaitu 627 siswa dari jumlah laki-laki 331 siswa dan perempuan 296 siswi yang diantaranya usia 15-18 tahun. Dari hasil wawancara

dengan 10 siswi kelas X dan XI didapatkan 7 siswi sering mengalami nyeri haid, 2 orang kadang-kadang mengalami nyeri haid, dan 1 orang tidak mengalami nyeri haid. Dari 9 siswi yang mengalami nyeri haid, 5 siswi membeli obat anti nyeri di toko, 2 siswi membeli kiranti, dan 2 siswi membiarkannya.

Faktor penyebab dari *dismenore* itu sendiri yaitu *menarche* pada usia dini, siklus haid yang panjang, merokok atau alkohol, aktivitas/olahraga yang kurang, gizi atau obesitas, dan stress. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani dapat menimbulkan gangguan aktivitas hidup sehari-hari (ADLs), Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan atau kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim jika menggunakan IUD dan infeksi. Selain dari dampak diatas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan yang dialami dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing bagi penderita *dismenore*. Oleh karena itu pada usia remaja *dismenore* harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal yang diatas (Knight, 2006).

Untuk menangani hal tersebut tenaga kesehatan perlu melakukan penyuluhan kesehatan tentang *dismenore* dan cara mengatasinya, baik dengan metode penyuluhan perorangan, kelompok, maupun massa. Untuk menciptakan penyuluhan yang menarik dan maksimal dalam metode ceramah sebaiknya penyampaian materi dilakukan dengan media atau alat bantu seperti alat peraga, LCD, lembar balik (flip chart), untuk memperjelas informasi, dan juga dilakukan *feedback* sebagai evaluasi

dari penyuluhan (Notoatmodjo, 2012). Diharapkan dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang *dismenorhea* dapat mengubah motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea* yang dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti mengompres dengan air hangat, istirahat, menghindari kafein, memijat pada daerah punggung, relaksasi nafas dalam, mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri dan berolahraga. Pengobatan lain yang dapat dipakai ada beberapa jenis yaitu dengan pemanasan, latihan, serta menganjurkan kepada para remaja untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, beristirahat yang cukup ketika mengalami *dismenorhea* saat haid. Dengan informasi yang benar yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi terutama dalam mengatasi *dismenorhea* yang mereka alami (Knight, 2006).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian ini menggunakan metode *survey analytic*. *Survey analytic* adalah survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi (Notoatmodjo, 2010).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *quasy eksperimental* dengan rancangan *Pre test post test control group design* atau pre tes post tes kelompok kontrol. Desain ini melibatkan dua kelompok subjek, satu diberi perlakuan eksperimental (kelompok eksperimen) dan yang lain tidak diberi apa-apa (kelompok kontrol) (Sugiyono, 2008).

Penelitian ini dimulai dari bulan Januari sampai Juli 2016 dan pengambilan data pada bulan Mei 2016. Penelitian ini dilakukan di SMA PGRI 2 Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Populasi, Sampel dan Sampling

Populasi adalah sekelompok subjek yang menjadi objek atau sasaran penelitian (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMA PGRI 2 Jombang 2016/2017 dengan jumlah total 198 siswi.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). sampel pada penelitian ini berjumlah 66 siswi dari kelas sepuluh dan sebelas di SMA PGRI 2 Jombang Kec. Jombang, Kab. Jombang. Dari sampel yang digunakan diambil secara acak dari masing-masing kelas. Dari 66 siswi tersebut dibagi dua untuk kelompok eksperimen dan kelompok *control*.

Sampling adalah cara atau teknik-teknik pengambilan sampel penelitian, sehingga sampel tersebut sedapat mungkin mewakili populasinya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* yaitu bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang heterogen dan berstrata secara proporsional (Notoatmodjo, 2010).

Pengumpulan dan Analisa Data

Dalam penelitian ini yang merupakan variabel independen adalah penyuluhan kesehatan tentang *dismenorhea* dan dalam penelitian ini yang merupakan variabel dependen adalah motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea*. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2010). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tentang motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea* menggunakan skala *Likert*. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengolahan data melalui tahapan *Editing, Coding, Scoring* dan *Tabulating* (Hidayat, 2009).

Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan 2 (dua) metode yaitu analisa *univariate* dan *bivariate*. Analisis *univariate* dimaksudkan untuk mendeskripsikan masing –masing variabel yang diteliti meliputi karakteristik responden, variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian (Notoatmodjo, 2010). Analisis *bivariate* yaitu analisis yang digunakan terhadap 2 variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh motivasi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Teknik uji statistik yang dipilih berdasarkan tujuan uji yaitu hubungan (*korelasi* atau *asosiasi*) dan skala data pengaruh penyuluhan kesehatan tentang *dismenorrhea* dan motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorrhea* yaitu ordinal. Berdasarkan acuan tersebut maka digunakan teknik *korelasi Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5% menggunakan SPSS (*Statiscal Package For Social Science*) 20 for windows untuk membandingkan pengamatan sebelum dan sesudah perlakuan. (Fajar, 2009). Perhitungan dilakukan dengan inteprestasi sebagai berikut :

Bila $p \text{ value} < \alpha$ (0,05) berarti ada pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah tentang *dismenorrhea* terhadap motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorrhea*.

Bila $p \text{ value} > \alpha$ (0,05) berarti tidak ada pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah tentang *dismenorrhea* terhadap motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorrhea* (Fajar, 2009).

HASIL

Data Umum

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Perolehan Informasi, Usia Pertama Menstruasi (*Menarche*)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
11-13 tahun	0	0
14-16 tahun	32	48,5
17-20 tahun	34	51,5
Jumlah	66	100
Perolehan Informasi		
Tidak Pernah	21	31,8
Tenaga Medis	3	4,5
Media Massa (Radio/TV)	27	41
Pengalaman Sendiri	14	21,2
Lain-lain	1	1,5
Jumlah	66	100
Usia Pertama Menstruasi		
11-13 tahun	51	77,3
14-16 tahun	15	22,7
17-20 tahun	0	0
Jumlah	66	100

Sumber : data primer, 2016

Dari tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia siswi di SMA PGRI 2 Jombang diketahui bahwa hampir dari setengah responden berusia 14-16 tahun sejumlah 32 responden (48.5%) dan sebagian besar responden berusia 17-20 tahun sejumlah 34 responden (51.5%).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan perolehan informasi diketahui bahwa hampir dari setengahnya tidak pernah mendapatkan informasi sejumlah 21 responden (31.8%), sebagian kecil dari responden mendapat informasi dari tenaga medis sejumlah 3 responden (4.5%), hampir dari setengahnya mendapat informasi dari media massa (radio/TV) sejumlah 27 responden (41%), sebagian kecil dari responden mendapat informasi dari pengalaman sendiri sejumlah 14 responden (21%) dan sebagian kecil responden mendapat informasi dari lain lain sejumlah 1 responden (1.5%).

Berdasarkan usia pertama menstruasi (*menarche*), hampir seluruh responden mengalami *menarche* pada usia 11-13 tahun sejumlah 51 responden (77.3%) dan sebagian kecil responden mengalami *menarche* usia 14-16 tahun sejumlah 15 responden (22.7%).

Data Khusus

Motivasi Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenoreha* Sebelum Penyuluhan (*Pre Test*)

Tabel 5.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenoreha* sebelum penyuluhan

No	Motivasi	Sebelum Penyuluhan (<i>Pre Test</i>)			
		Kontrol	%	Eksperimen	%
1	Kuat	11	33.3	18	54.5
2	Sedang	22	66.7	15	45.5
3	Lemah	0	0	0	0
Jumlah		33	100	33	100

Sumber : data primer, 2016

Dari tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden sebelum penyuluhan (*pre test*) kelompok kontrol sebagian besar memiliki motivasi sedang sejumlah 22 responden (66.7%) sedangkan pada kelompok eksperimen sebagian besar memiliki motivasi kuat sejumlah 18 responden (54.5%).

Motivasi Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenoreha* Setelah Penyuluhan (*Post Test*)

Tabel 5.3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenoreha* setelah penyuluhan

No	Motivasi	Setelah Penyuluhan (<i>Post Test</i>)			
		Kontrol	%	Eksperimen	%
1	Kuat	10	30.3	26	78.8
2	Sedang	23	69.7	7	21.2
3	Lemah	0	0	0	0
Jumlah		33	100	33	100

Dari tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden setelah diberikan penyuluhan kelompok kontrol sebagian besar memiliki motivasi sedang sejumlah 23 responden (69.7) sedangkan pada kelompok eksperimen hampir seluruhnya memiliki motivasi kuat sejumlah 26 responden (78.8%).

Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang *Dimenoreha* dengan Metode Ceramah terhadap Motivasi Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenoreha* studi di SMA PGRI 2 Jombang Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Tabel 5.4 Distribusi tabulasi silang responden Kelompok Eksperimen berdasarkan Penyuluhan Kesehatan tentang *Dimenoreha* dengan Metode Ceramah terhadap Motivasi Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenoreha* studi di SMA PGRI 2 Jombang pada tanggal 03 Mei 2016

No	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>							
		Kuat		Sedang		Lemah		Jumlah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Kuat	18	54.5	0	0	0	0	18	54.5
2	Sedang	8	24.2	7	21.2	0	0	15	45.5
3	Lemah	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah		26	78.8	7	21.2	0	0	33	100

Uji wilcoxon p :0,005

Sumber : Data Primer, 2016

Dari tabel 5.4 distribusi tabulasi silang kelompok eksperimen menunjukkan bahwa motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenoreha* baik *pre test* dan *post test* sebagian besar responden memiliki motivasi kuat sejumlah 18 responden (54.5%).

Setelah data diolah dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil analisis dengan uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan bahwa nilai $p (0,005) < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 di diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang *dimenoreha* dengan

metode ceramah terhadap motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorrhea*.

PEMBAHASAN

Motivasi Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenorrhea* Sebelum diberikan Penyuluhan(*Pre Test*)

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden sebelum diberikan penyuluhan, kelompok kontrol sebagian besar memiliki motivasi sedang sejumlah 22 responden (66.7%) sedangkan pada kelompok eksperimen sebagian besar memiliki motivasi kuat sejumlah 18 responden (54.5%).

Pada hasil tabulasi dari masing-masing parameter pada kelompok kontrol yang meliputi motivasi intrinsik, ekstrinsik dan motivasi terdesak, menunjukkan bahwa persentase per-parameter yaitu motivasi intrinsik 35,0%, ekstrinsik 45,9% dan terdesak 18,9%. Sedangkan pada kelompok eksperimen menunjukkan persentase per-parameter yaitu motivasi intrinsik 37,3%, ekstrinsik 44,8%, dan terdesak 17,8%. Hasil tabulasi data tersebut juga dapat diketahui bahwa motivasi sedang yang dimiliki oleh responden disebabkan karena tingginya hasil jawaban responden dalam parameter ekstrinsik. Menurut peneliti motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang dipengaruhi oleh lingkup sekitar, seperti pengalaman orang lain, media massa, maupun lingkungan disekitarnya. Motivasi ekstrinsik timbul akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena ajakan, suruhan atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian seseorang mau melakukan sesuatu. Hal ini sesuai dengan pendapat Sue Howard, (1999) dan Elliot et al (2000) dalam Widayatun (2009) motivasi ekstrinsik dapat dijabarkan sebagai motivasi yang datang dari luar individu yang tidak dapat dikendalikan oleh individu tersebut.

Motivasi Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenorrhea* Setelah diberikan Penyuluhan (*Post Test*)

Dari tabel 5.3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden setelah diberikan penyuluhan kelompok kontrol sebagian besar memiliki motivasi sedang sejumlah 23 responden (69.7) sedangkan pada kelompok eksperimen hampir seluruhnya memiliki motivasi kuat sejumlah 26 responden (78.8%).

Dari hasil perbandingan antara kelompok kontrol yang tidak diberikan penyuluhan dengan kelompok eksperimen yang diberikan penyuluhan dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan atau informasi dapat mempengaruhi motivasi seseorang. Menurut peneliti, seseorang yang telah mendapatkan informasi akan lebih luas pengetahuannya dibandingkan seseorang yang tidak mendapatkan informasi. Penyuluhan kesehatan tentang *dismenorrhea* sangat berpengaruh pada perubahan motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorrhea* sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Setelah diberikan penyuluhan tentang *dismenorrhea*, pemahaman responden tentang pentingnya penanganan *dismenorrhea* meningkat. Pemberian penyuluhan dari tenaga kesehatan yang mampu menjelaskan lebih detail tentang *dismenorrhea* saat menstruasi dan responden lebih merasa yakin jika informasi dari tenaga kesehatan menyebabkan berubahnya motivasi kuat menjadi lebih kuat. Cara berfikir dan cara pandang mereka akan lebih baik karena sudah pernah mendapatkan wawasan sebelumnya. Hal ini sesuai dengan teori Wawan (2010), kemudahan memperoleh informasi akan lebih diterima dan dipercaya bila bersumber dari pakarnya. Informasi dapat mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan baru.

Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang *Dimenorhea* dengan Metode Ceramah Terhadap Motivasi Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenorhea*

Dari tabel 5.5 distribusi tabulasi silang kelompok eksperimen menunjukkan bahwa motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea* baik *pre test* dan *post test* sebagian besar responden memiliki motivasi kuat sejumlah 18 responden (54.5%). Setelah data diolah dengan menggunakan SPSS didapatkan hasil analisis dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menunjukkan bahwa nilai $\rho (0,005) < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 di diterima, hal ini menunjukkan ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang *dimenorhea* dengan metode ceramah terhadap motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea*.

Bila suatu penyuluhan diberikan secara tepat dan dapat diterima dengan baik oleh responden maka sangat memungkinkan motivasi remaja putri akan menjadi lebih kuat dan begitu pula sebaliknya. Penyuluhan merupakan salah satu contoh cara pendidikan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2012), penyuluhan termasuk dalam bentuk pendidikan kesehatan dalam faktor-faktor predisposisi, yang bertujuan menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan dan motivasi seseorang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan :

1. Motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea* di SMA PGRI 2 Jombang pada kelompok kontrol sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar mempunyai motivasi sedang dan pada kelompok eksperimen sebagian besar mempunyai motivasi kuat.
2. Motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea* di SMA PGRI 2 Jombang pada kelompok kontrol

sesudah di berikan penyuluhan sebagian besar responden tetap mempunyai motivasi sedang dan pada kelompok eksperimen hampir seluruhnya mempunyai motivasi kuat.

3. Ada pengaruh penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah tentang *dismenorhea* terhadap motivasi remaja putri dalam mengatasi *dismenorhea*.

Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan bagi tenaga kesehatan bekerja sama dengan dinas kesehatan untuk meningkatkan strategi dan terus kreatif dalam menyampaikan informasi kepada remaja putri secara berkala, dalam ekstrakurikuler Palang Merah Remaja atau pada saat even tertentu seperti Masa Orientasi Siswa, peringatan Hari Kesehatan Nasional di setiap sekolah untuk menggali motivasi remaja putri menjadi lebih baik lagi, sehingga pada saat kondisi terdesak dia memiliki motivasi untuk melakukan tindakan yang tepat.
2. Bagi STIKes ICMe
Penelitian ini dijadikan sebagai bahan dalam melakukan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang *dismenorhea* yang telah terjadwal dari kampus yang bekerjasama dengan organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa dalam memberikan penyuluhan. Adanya penyuluhan ini diharapkan masyarakat mengerti dan paham tentang pentingnya cara mengatasi *dismenorhea*, sehingga dalam keadaan terdesakpun masyarakat memiliki motivasi dalam penanganan *dismenorhea*.
3. Bagi Remaja Putri
Diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi tentang cara mengatasi *dismenorhea* dengan aktif mengikuti seminar kesehatan, ekstrakurikuler atau penyuluhan terkait dengan cara mengatasi *dismenorhea* supaya pemahaman lebih meningkat dan dianjurkan untuk menerapkan

penanganan *dismenorrhea* untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Untuk memperoleh motivasi yang lebih kuat diperlukan informasi yang lebih dalam lagi sehingga meskipun dalam keadaan terdesak responden memiliki motivasi yang lebih baik pula.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian terkait dengan cara mengatasi *dismenorrhea* seperti teknik relaksasi nafas dalam, kompres air hangat, olahraga atau latihan untuk mengurangi nyeri, atau dengan cara yang lain.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Fajar Ibnu, dkk. 2009. *Statistika untuk Praktisi Kesehatan*. Jogjakarta : Graha Ilmu
- Hidayat, Aziz A. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis*. Jakarta: Salemba Medika
- <http://www.google.com>, BPS Provinsi Jawa Timur, Retrieved Juli 2010
- Knight. 2006. *Nyeri Haid*. Available from : <http://dudung.net/index.php?action=printpage;topic140420>. [Accessed 13 December 2011]
- Maulana, Mirza. 2009. *Seluk Beluk Reproduksi dan Kehamilan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono,. 2008. *Metodologi Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta
- Widayatun,T,R. 2009. *Ilmu Perilaku*. Jakarta : CV Agung Seto
- Wawan, A, dkk. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.