

EDUKASI MENSTRUASI MELALUI WHATSAPP DAN SELF CARE DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Wulandari, Asmawati, Nehru Nugroho

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Keperawatan
Jalan Indragiri Nomor 03 Padang Harapan Kota Bengkulu
wulan074@gmail.com

Abstract : Untreated dysmenorrhea results in impaired daily activities, retrograde menstruation, infertility, undetectable ectopic pregnancy, and infection. The purpose of this research was to investigate the effect of menstrual education through whatsapp toward self-care of dysmenorrhea on teenage girls of senior high school in Bengkulu city. The research method was quasi experimental with pre and post test with control group design. The sample consisted of 70 people. There were 35 people of control group and 35 people of intervention group. The technique of sampling was simple random sampling. Measurement of self-care of dysmenorrhea was using ADSCS consisting of 35 questions. Mann-Whitney at $\alpha < 5\%$ used to analyze the data. The results shows that the average of self-care dysmenorrhea in the control group before given education through WhatsApp was 131,17 and the intervention group was 133,71 After given education through WhatsApp in the control group, the average of self-care dysmenorrhea was 134,57 and in the intervention group was 150,09 ($p= 0.000$). WhatsApp can be used as one of educational media concerning self-care of dysmenorrhea. Education through WhatsApp can improved self-care of dysmenorrhea. School should use WhatsApp social media in the process of providing health information and make it learning group discussion about self care *dysmenorrhea* practice.

Keyword : Education, Dysmenorrhea, WhatsApp, Self-Care

Abstrak : Dismenore yang tidak ditangani mengakibatkan gangguan saat aktifitas sehari-hari, *retrograd* menstruasi, infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik tidak terdeteksi, dan infeksi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi menstruasi melalui whatsapp terhadap *self care dismenore* pada remaja SMA Kota Bengkulu. Desain penelitian quasi eksperimental dengan pre-test and post-test *with control group design*. Jumlah sampel 70 orang terdiri dari 35 kelompok kontrol dan 35 kelompok intervensi. Teknik sampling adalah *simple random sampling*. Pengukuran *self care* dismenore menggunakan ADSCS yang terdiri dari 35 pertanyaan, Analisis menggunakan *Mann-Whitney* pada $\alpha < 5\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *self care* dismenore pada kelompok kontrol sebelum di berikan edukasi WhatsApp 131,17 dan pada kelompok intervensi 133,71. Setelah dilakukan edukasi WhatsApp pada kelompok kontrol rata-rata *self care* dismenore 134,57 dan pada kelompok intervensi 150,09 ($p=0.000$). WhatsApp dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi tentang *self care dismenore*. Edukasi melalui WhatsApp dapat meningkatkan *self care dismenore*. Sekolah sebaiknya memanfaatkan media social *WhatsApp* dalam proses pemberian informasi kesehatan dan membuat *learning* grup diskusi tentang praktek *self care dismenore*.

Kata kunci : Edukasi, Dismenore, WhatsApp, *self care*

Dismenore dibedakan menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer merupakan kelainan umum yang ditandai dengan nyeri/kram pada rahim yang menyakitkan, sesaat atau selama menstruasi yang tidak diakibatkan karena kondisi patologis pelvis (Polat *et al.*, 2009), sedangkan *dismenore* sekunder mengacu pada nyeri haid yang terjadi akibat dari penyakit seperti endometriosis,

penyumbatan dan penyakit radang panggul (Cry *et al.*, 2003). Dampak yang akan terjadi jika nyeri haid dismenorhea) yang tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, *retrograd* menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik tidak terdeteksi, pecahnya kista, dan infeksi. Dampak psikologis yang dialami antara lain konflik emosional, ketegangan dan kege-

lisahan, perasaan yang tidak nyaman dan perasaan terisolasi (Paramita, 2010 dalam Purba, dkk, 2014).

Penelitian Wong, *et al.*, (2015) di Hong-kong menunjukkan bahwa remaja putri jarang sekali berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dan mencari Aktifitas fisik seperti olahraga atau gerakan saran medis untuk pengobatan *dismenore* dan lebih memilih perawatan diri secara mandiri (*self care dismenore*) untuk meringankan nyeri haidnya (Lau *et al.* 2000, Lee *et al.* 2006, Cheng & Lin 2010). Perempuan dari negara-negara Barat juga lebih memilih perawatan mandiri untuk menangani *dismenore* nya (Agarwal & Venkat, 2009). *Self care dismenore* ini merupakan studi yang memberikan informasi tentang perawatan mandiri dan perilaku perawatan diri remaja selama *dismenore* (Baker & Denyes, 2008). *Model self care* (perawatan diri) ini memiliki nilai dan keyakinan yang ada dalam keperawatan sesuai kemampuan klien. Model perawatan mandiri ini dapat meredakan *dismenore* (Cheng & Lin, 2010; Wong & Ip, 2012; Wong, Lai, & Tse, 2010).

Penelitian Lamadah dan Al Zamil (2014) tentang praktek *self care dismenore* pada remaja putri menggambarkan 87,2 % remaja putri mengalami nyeri menstruasi dan bahkan 47,5% remaja putri sampai mengalami gangguan psikososial seperti ansietas, depresi dan perubahan mood karena *dismenore*. Dari 87,2% yang mengalami *dismenore*, 72,7% melakukan perawatan diri saat *dismenore* dengan minum air hangat 48,91% menggunakan obat analgesik atau antispasmodik untuk meredakannya rasa sakit, 35,77% memilih istirahat dan tidur tanpa melakukan aktivitas, hanya 21,16% berolahraga saat menstruasi, 20,0% mandi air hangat, serta 16,78% berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dan mengunjungi dokter. Terkait praktik *self care dismenore* 34% remaja putri yang mengalami *dismenore* melakukan praktik *self care dismenore* yang tidak lengkap dan 24,7% melakukan praktik yang salah. Berdasarkan penelitian diatas maka sangat penting sekali untuk mengajarkan bagaimana *self care* atau perawatan diri secara mandiri dalam mengatasi dan mengurangi nyeri haid atau *dismenore*. Survey

awal dilakukan peneliti melalui wawancara pada beberapa remaja putri di SMA negeri 07 dan SMAN 06 kota Bengkulu didapatkan dari 10 orang responden, 10 remaja putri (100%) menyatakan tidak mendapat informasi terkait perawatan diri pada saat *dismenore* atau *self care*, 5 orang lebih memilih beristirahat dan tidur-tiduran saja dan tidak melakukan aktivitas dan olahraga saat mengalami *dismenore* (50%), 3 orang (20%) lebih memilih meminum obat pereda nyeri dan obat penambah darah saat nyeri menstruasi, dan sisanya hanya meminum air hangat dan melakukan kompres hangat saat mengalami *dismenore* (30%), 7 orang (70%) menyatakan bahwa pernah istirahat ke UKS ketika mengalami *dismenore* atau nyeri haid disekolah. Sekolah sebenarnya mempunyai UKS tapi program UKS belum ada yang menekankan pada penatalaksanaan perawatan diri secara mandiri lengkap saat mengalami *dismenore* atau nyeri pada saat menstruasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tentangedukasi menstruasi melalui WhatsApp terhadap *self care dismenore* pada remaja putri SMA di Kota Bengkulu.

BAHAN DAN CARA KERJA

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan *pretest-posttest with control group design*. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa edukasi melalui WhatsApp Populasinya adalah seluruh siswi SMA Negeri 02 dan SMA Negeri 05 di Kota Bengkulu. Kriteria inklusinya adalah remaja putri yang telah mengalami menstruasi usia 15-17 tahun, remaja putri yang mengalami *dismenore*, remaja putri sma kela X-XI, mampu berkomunikasi dengan baik dan mempunyai pendengaran yang baik dan memiliki *smartphone* dengan aplikasi WhatsApp. Kriteria eklusinya adalah responden tidak membaca informasi yang diberikan melalui WhatsApp sebanyak 3 kali, responden keluar dari grup WhatsApp dan responden sakit atau dirawat dirumah sakit.

Penelitian ini jumlah sampel sebanyak 35 orang untuk kelompok intervensi (perlakuan edukasi melalui WhatsApp) dan 35 orang untuk

kelompok control (perlakuan link informasi). Total responden berjumlah 70 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*.

Edukasi melalui WhatsApp merupakan suatu proses pemberitahuan atau penyebaran informasi melalui media sosial menggunakan aplikasi WhatsApp meliputi foto, chat, dan video mengenai *dismenore*, penanganan, dan perawatan diri saat *dismenore* yang akan diobservasi pada awal dan akhir penelitian. Sebelum diberikan edukasi melalui WhatsApp remaja putri dilakukan *pretest* terlebih dahulu untuk melihat *self care dismenore* awal. Edukasi melalui WhatsApp dilakukan selama 2 minggu dan dilakukan pemberian materi dengan topik pembasan berbeda setiap harinya. *Posttest* dilakukan satu periode menstruasi selanjutnya.

Instrument penelitian berupa kuisioner ADSCS yang berisi tentang perawatan mandiri dalam meredakan *dismenore* meliputi mencari ilmu, ekspresi emosi, mencari bantuan, kontrol atas faktor eksternal, pemanfaatan sumber daya dan kontrol diri. Kuisioner penelitian ini menggunakan skala Likert bentuk *check list*. Kuisioner terdiri dari 35 pernyataan mengenai *self care dismenore*. Media edukasi berupa media sosial WhatsApp.

HASIL

Hasil menunjukkan bahwa *P* value sesudah dilakukan edukasi melalui WhatsApp, pada kelompok intervensi sebesar 0,000* yang diartikan bahwa ada perbedaan *self care dismenore* sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui WhatsApp sedangkan *p* value pada kelompok control 0,004 yang diartikan ada perbedaan *self care dismenore* sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui WhatsApp. Hasil uji statistik Mann Whitney menunjukkan nilai *p* value sebesar 0,000 ($p \leq \alpha = 0,05$) dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi melalui WhatsApp terhadap peningkatan nilai rata-rata *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi edukasi melalui WhatsApp siswi SMAN 02 dan SMAN 05. Intervensi edukasi WhatsApp dapat meningkatkan nilai rata-rata

self care dismenore siswi SMAN 02 dan SMAN 05.

Tabel 1. Distribusi rata-rata *self care dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol

Varia- bel	Mean	Min- Max	SD	SE	CI 95 %	P value dalam kelomp ok kelom pok	P value antar kelom pok
Self care <i>dismenore</i> sebelum dilakukan edukasi melalui WA							
Kelom pok interve nsi	133,71	104- 172	15,951	2,696	128,23- 139,19		
Kelom pok control	131,17	102-181	17,656	2,984	125,11- 137,24		
Self care <i>dismenore</i> setelah dilakukan edukasi melalui WA							
Kelom pok Interve nsi	150,09	120-185	5,202	2,473	145,06- 155,11	0,000*	0,000 *
Kelom pok control	134,57	99-191	9,046	3,292	127,88- 141,26	0,004*	

Tabel 2. Perbedaan *self care dismenore* sebelum dan sesudah edukasi WhatsApp

Variabel	Mean	Min- Max	SD	SE	CI 95 %	P value
Kelompok intervensi	16,37	7 – 30	5,202	0,879	14,56- 18,16	0,000*
Kelompok control	3,40	-32 – 22	9,046	1,529	0,29- 6,51	

Hasil uji statistik menggunakan Mann Whitney didapatkan nilai *p* value 0,000 sehingga dapat diartikan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata *self care dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi edukasi melalui WhatsApp siswi SMAN 02 dan SMAN 05. Intervensi edukasi WhatsApp dapat meningkatkan nilai rata-rata *self care dismenore* siswi SMAN 02 dan SMAN 05.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan rata-rata *self care dismenore* setelah diberikan intervensi melalui media sosial WhatsApp yaitu dengan rata-rata skor *self care dismenore* 150,09 dengan *p* value 0,000 yang diartikan bahwa ada perubahan *self care dismenore* setelah diberikan edukasi melalui

WhatsApp. Sedangkan rata-rata self care *dismenore* pada kelompok kontrol yaitu 134,57 dengan p value 0,004* yang diartikan bahwa terdapat perubahan setelah diberikan link informasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Issuryanti,2017) dimana menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam memberikan ASI Eksklusif setelah dibeikan edukasi melalui WhatsApp dengan ($p < 0,05$). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* sebesar 0.000 ($p < \alpha$) $\alpha = 0.05$ sehingga dapat disimpulkan hipotesis di terima bahwa dapengaruh edukasi melalui WhatsApp terhadap *self care dismenore* pada remaja putri SMAN 02 dan SMAN 05 Kota Bengkulu.

Edukasi melalui *WhatsApp* telah terbukti bermanfaat untuk belajar karena meningkatkan partisipasi siswa dalam konteks tatap muka dan jarak jauh antara siswa, siswa lain, dan pendidik (Johnson *et al.*, 2015;) Pemberian edukasi melalui *WhatsApp* pada penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Edukasi melalui media elektronik dapat meningkatkan *self care dismenore*. Makoe 2012; Nicholson 2002; Rambe & Bere 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian (Issuryanti,2017) dimana menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam memberikan ASI Eksklusif setelah dibeikan edukasi melalui WhatsApp dengan ($p < 0,05$). Edukasi menggunakan whatsapp juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis pada siswa dan whatsapp messenger sebagai mobile learning terintegrasi yang efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis karena dengan media sosial wa membuat siswa termotivasi dan tertarik mengikuti pembelajaran (hendrik, 2016). Efektifitas penerapan pembelajaran whatsapp dapat meningkatkan skor keterampilan berpikir kritis karena whatsapp dapat membuat siswa belajar secara terbuka menyampaikan pendapat, interaktif, dan dapat memperoleh jawaban dari setiap permasalahan dengan cepat (Winda,dkk 2015). Edukasi melalui media whatsapp juga terbukti dalam peningkatan pengetahuan penanganan pertama cidera muskuloskeletal pada pelatih sepakbola dengan nilai p 0,000 (Wibisono,2017). Hal ini dikarenakan media sosial whatsapp merupakan media sosial populer yang banyak digunakan dalam pemberian informasi dan edukasi berbagai ilmu karena banyak Studi juga mengatakan tentang penggunaan teknologi yang sedang berkembang dan pembelajaran *mobile* untuk meningkatkan pembelajaran siswa menjadi lebih baik salah satunya *whats App* (Bozalek *et al*, 2015).

Edukasi melalui *WhatsApp* telah terbukti bermanfaat untuk belajar karena meningkatkan partisipasi siswa dalam konteks tatap muka dan jarak jauh antara siswa, siswa lain, dan pendidik (Johnson *et al.*, 2015;) Pemberian edukasi melalui *WhatsApp* pada penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Edukasi melalui media elektronik dapat meningkatkan *self care dismenore*. Makoe 2012; Nicholson 2002; Rambe & Bere 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian (Issuryanti,2017) dimana menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam memberikan ASI Eksklusif setelah dibeikan edukasi melalui WhatsApp dengan ($p < 0,05$). Edukasi menggunakan whatsapp juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis pada siswa dan whatsapp messenger sebagai mobile learning terintegrasi yang efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis karena dengan media sosial wa membuat siswa termotivasi dan tertarik mengikuti pembelajaran (hendrik, 2016). Efektifitas penerapan pembelajaran whatsapp dapat meningkatkan skor keterampilan berpikir kritis karena whatsapp dapat membuat siswa belajar secara terbuka menyampaikan pendapat, interaktif, dan dapat memperoleh jawaban dari setiap permasalahan dengan cepat (Winda,dkk 2015). Edukasi melalui media whatsapp juga terbukti dalam peningkatan pengetahuan penanganan pertama cidera muskuloskeletal pada pelatih sepakbola dengan nilai p 0,000 (Wibisono,2017). Hal ini dikarenakan media sosial whatsapp merupakan media sosial populer yang banyak digunakan dalam pemberian informasi dan edukasi berbagai ilmu karena banyak Studi juga mengatakan tentang penggunaan teknologi yang sedang berkembang dan pembelajaran *mobile* untuk meningkatkan pembelajaran siswa menjadi lebih baik salah satunya *whats App* (Bozalek *et al*, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi menstruasi melalui *WhatsApp* terhadap *self care dismenore* remaja putri sma dikota Bengkulu dapat disimpulkan bahwa media sosial *WhatsApp* dapat meningkatkan *self care dismenore* pada remaja putri., edukasi melalui media sosial *WhatsApp* merupakan salah satu media alternative dalam proses pemberian informasi kesehatan mengenai menstruasi dan *self care dismenore* untuk remaja putri.

Diharapkan sekolah sebaiknya memanfaatkan media *WhatsApp* dalam proses pemberian informasi kesehatan dan membuat *learning grup* diskusi tentang praktek *self care dismenore*.

DAFTAR RUJUKAN

- Agarwal, A., & Venkat, A. (2009). Questionnaire study on menstrual disorders in girls in Singapore. *Journal of Pediatric Adolescents & Gynecology*, 22(6), 365–371.
- Bozalek, V., Ng'ambi, D., Wood, D., Herrington, J., Hardman, J. & Amory, A. (eds.), (2015), *Activity theory, authentic learning and emerging technologies: Towards a transformative higher education pedagogy*, Routledge, London and New York.
- Cry P, Taylor R, Skelton A. Menstrual disorder in family medicine principles and practice. 6thed., library of cengress cataloging,2003;880
- Cheng, J. F., Lu, Z. Y., Su, Y. C., Chiang, L. C., & Wang, R. Y. (2008). A traditional Chinese herbal medicine used to treat dysmenorrhea among Taiwanese women. *Journal of Clinical Nursing*, 17, 2588–2595.
- Gustina (2015). Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Menstruasi Hygiene Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 10 (2) , 147-152

- Isnaeni, D. N. (2010). Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa DIV kebidanan jalur reguler Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). St. Louis, MO: Mosby
- Proverawati, A. (2012). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makana*. Yogyakarta : Mutia Medika
- Wibisono, Y. (2007). *Membedah Konsep dan Aplikasi CSR*. Fascho Publishing, Surabaya.