



Tersedia online di <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

PENGARUH MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN SISWI SMP 6 TERNATE TENTANG CARA MENGATASI NYERI HAID

THE EFFECT OF SNACK AND LADDER GAME TO KNOWLADGE THE STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 6 TERNATE ABOUT HOW TO OVERCOME MENSTRUAL PAIN

Richa Novyana Hardianti SST.,M.Keb¹, Sari Prihatin SST.,M.Keb²

^{1,2}Prodi D4 Kebidanan , Politeknik Kesehatan Kemenkes Ternate, Ternate Maluku Utara, Indonesia
email:¹Richa.Novyana1991@gmail.com , ²prihatinsari81@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 6 Juli 2020

Revisi 17 Juli 2020

Diterima 24 September 2020

Online 10 Oktober 2020

Kata kunci:

Pengetahuan

Siswi

Pengetahuan

Penanganan Nyeri Haid

Keywords:

Dismenorrhea

Student

knowledge

Over come menstrual pain

ABSTRAK

Abstrak: Menstruasi adalah keadaan yang normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan saat menstruasi adalah normal. Namun demikian, kalau dibiarkan begitu saja, apalagi jika tidak mengerti dan tak punya ilmu tentang hal tersebut mungkin akan menjadi lebih parah dan dapat mengganggu aktivitas. Menstruasi itu sendiri terjadi pada usia remaja kisaran 10-14 tahun. Untuk itu informasi tentang cara mengatasi gangguan menstruasi dibutuhkan agar siswi dapat menangani gangguan menstruasi (nyeri haid) dengan baik. (Ernawati, 2017)

Penelitian Unicef tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia didapatkan terdapat ketidakcukupan pengetahuan tentang menstruasi dan Manajemen Kesehatan Menstruasi yang tentunya berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi, terutama pada miss komunikasi tentang pembungan sampah pembalut dan juga bagaimana cara mengelola menstruasi dengan aman di sekolah (Ernawati, 2017). Media Permainan Ular Tangga dapat menjadi salah satu metode pembelajaran yang cocok untuk diterapkan pada siswi SMP.

Dari 10 siswi SMP 6 Ternate yang diwawancarai hanya 4 yang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang bagaimana mengatasi nyeri haid, terutama pengetahuan mengenai mitos-mitos yang beredar di masyarakat secara turun temurun yang masih tetap menjadi kepercayaan sebagian besar masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media permainan ular tangga terhadap pengetahuan siswi SMP 6 Ternate tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid. Desain Penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan *two group "pretest post test treatment desain* yang menggunakan 98 responden dengan 49 responden kelompok eksperimen 48 responden sebagai kelompok pembanding (*control*). Prosedur pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 67,3% tentang cara mengatasi nyeri haid dari sebelum adanya intervensi. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh hasil masing-masing $p=0,001$ sehingga $p<0,05$ yang berarti yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh media permainan ular tangga terhadap pengetahuan siswi SMP 6 Ternate tentang cara mengatasi nyeri haid serta metode pembelajaran dengan menggunakan media ular tangga dapat menjadi salah satu pilihan dalam menyampaikan informasi pada siswi SMP.



Style APA dalam menyitasi

artikel ini:

Hardianti,R,N, Prihatin,S.(2020).
Pengaruh Media Permainan
Ular Tangga Terhadap
Pengetahuan Siswi Smp 6
Ternate Tentang Cara
Mengatasi Nyeri Haid
.JKDH; Jurnal Kebidanan;
9(2), 62 - 68

ABSTRACT

Menstruation is a normal condition, which will be experienced by every woman with normal health, however, some disorders or changes in conditions during menstruation are normal. However, if left unchecked, especially if you do not understand and do not have knowledge about it, it may become worse and can interfere with activities. Menstruation itself occurs in adolescents ranging from 10-14 years. For this reason, information on how to deal with menstrual disorders is needed so that students can handle menstrual disorders (menstrual pain) properly. (Ernawati, 2017)

The 2015 Unicef research conducted on 1402 participants in 16 schools in 4 provinces in Indonesia found that there was insufficient knowledge about menstruation and Menstrual Health Management which of course resulted in a lack of preparation during menstruation, especially in miss communication about the disposal of sanitary napkins and also how to manage them. menstruation safely at school (Ernawati, 2017). The Snake and Ladder Game Media can be a suitable learning method for junior high school students.

Of the 10 junior high school students 6 Ternate who were interviewed, only 4 had sufficient knowledge of how to deal with menstrual pain, especially knowledge of the myths that have been circulating in society from generation to generation, which are still the belief of most people. This study aims to determine the effect of the snake and ladder game media on the knowledge of SMP 6 Ternate students about how to deal with menstrual pain. The design of this study was a Quasy Experiment with two groups of "pretest posttest treatment design using 98 respondents with 49 respondents in the experimental group with 48 respondents as the control group). The sampling procedure was purposive sampling. Data were collected using a questionnaire which was analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a 67.3% increase in knowledge about how to deal with menstrual pain from before the intervention. The results of statistical tests using the Wilcoxon Signed Rank Test obtained the results of each $p = 0.001$ so that $p < 0.05$, which means that H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means that there is an influence of the snake and ladder game media on the knowledge of SMP 6 Ternate students about how to deal with menstrual pain. as well as the learning method using snake and ladder media can be an option in conveying information to junior high school students.



1. PENDAHULUAN

Saat menstruasi terkadang beberapa perempuan mengalami nyeri atau kram perut yang menyebabkan aktifitas sehari-hari terganggu. (Lubis, 2016)

Nyeri kram perut atau yang biasa disebut dengan dismenorhea sendiri adalah nyeri atau kram di pada bagian bawah perut atau paha yang biasanya muncul sebelum atau sewaktu menstruasi. (Syamsir Alam, 2007) Keluhan nyeri haid atau kram perut terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat. Keparahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. (Ernawati, 2017) Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas dan nyeri. (Sarwono, 2011) Pada dasarnya tidak semua perempuan mengalami dismenorhea berat yang sampai bisa mengganggu kegiatan sehari-hari, Ada beberapa perempuan yang mengalami dismenore hanya sampai pada tahap dismenorhea yang bersifat ringan saja. Gangguan menstruasi kebanyakan dialami oleh perempuan pada masa remaja akhir. Lima puluh persen mengalami gangguan menstruasi pada dua tahun pertama setelah *menarche*. (Rima, 2020) Hal ini sebenarnya normal terjadi setiap bulan dan tidak perlu dikhawatirkan, ini merupakan proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita. Seiring bertambahnya usia, nyeri haid atau dismenorhea ini akan menghilang secara bertahap.

Prostaglandin merupakan salah satu penyebab nyeri haid. (Anurogo, 2016) Selain itu faktor psikologis pada wanita juga mengambil peran terjadinya nyeri haid atau dismenorhea. (Kusmiran, 2011 dalam Suri, dkk, 2014).

Penelitian Unicef pada tahun 2015 yang dilaksanakan pada 1402 peserta pada 16 sekolah di 4 provinsi di Indonesia, menyebutkan bahwa Ketidacukupan pengetahuan tentang menstruasi, siklus menstruasi dan Manajemen Kesehatan Menstruasi berakibat pada kurangnya persiapan pada saat menstruasi pertama, miskonsepsi tentang pembuangan sampah pembalut, dan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana mengelola menstruasi dengan aman di sekolah. (Ernawati, 2017)

Di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai salah satu penyebab utama ketidakhadiran yang berulang pada siswa wanita di sekolah. Hasil Studi epidemiologi yang dilakukan oleh Klein dan Litt pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika

Serikat, prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Penelitian ini juga mengungkapkan dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah, serta menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan prevalensi yang signifikan diantara populasi yang berbeda, Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore (nyeri haid) berada pada angka 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Di Surabaya di dapatkan 1,07 %-1,31 % dari jumlah penderita dismenore datang kebagian kebidanan (Ernawati, 2010).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen yaitu *Quasi Experiment* yang menggunakan rancangan "*pretest-postest with control group*". Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengumpulan sampel berdasarkan kriteria inklusi yang kemudian dilakukan pengelompokan anggota sampel menjadi 2 kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diambil secara acak atau random, sehingga disebut *Randomized pretest-postest with control group* (Atmodjo, 2010)

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 165 siswi yang kemudian dilakukan perhitungan penarikan sampel dengan menggunakan rumus *Lemeshowb*

$$\frac{NZ_{1-\alpha/2}^2 \cdot P(1-P)}{(N-1)d^2 + Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot P(1-P)}$$

menghasilkan jumlah sampel sebanyak 98 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok dimana 1 kelompok sebagai kelompok kontrol, Pengumpulan data menggunakan kuisioner.

Pre Test diberikan pada kedua kelompok baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok pembanding (control), setelah dalam jangka waktu tertentu, kelompok perlakuan diintervensi dengan pembelajaran menggunakan media permainan ular tangga, setelah itu masing-masing kelompok baik kelompok perlakuan maupun kelompok pembanding (control) diberikan kuisioner post test. Kuesioner penelitian ini telah di Uji validitas dan Uji reliabilitas dengan hasil yang didapatkan yaitu nilai r tabel >



0,444 sehingga dinyatakan valid dan uji reabilitas dengan hasil α (0,964) > r tabel (0,444) sehingga dinyatakan reliabel. Etika penelitian pada penelitian ini meliputi informed consent, keadilan, kemanfaatan, keanoniman, dan kerahasiaan.

3. DISKUSI

Hasil pengolahan data diuraikan sebagai berikut:

A. Analisis Univariat

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Kelompok Umur		
12	43	43,9
13	48	49
14	6	6,1
15	1	1
Umur Menarche		
9	2	2
10	4	4,1
11	51	52
12	33	33,7
13	8	8,2

Data primer, 2019

Hasil penelitian tentang karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 98 responden kelompok umur yang tertinggi yaitu kelompok umur 13 tahun sebanyak 48 responden dengan persentase 49% dan yang terendah adalah kelompok umur 15 tahun dengan jumlah 1 responden dengan persentase sebanyak 1%. Berdasarkan umur menarche (pertama kali haid) menunjukkan bahwa responden yang menarche di usia cukup muda yaitu 9 tahun ada 2 orang responden dengan persentase 2% sedangkan untuk umur menarche 10 tahun terdapat sebanyak 4 responden, berbeda dengan responden yang menarche pada usia 11 tahun yang merupakan jumlah terbanyak yaitu 51 responden yang mengalami dengan persentase 52% yang diikuti jumlah responden yang mendapatkan menarche di umur 12 tahun sebanyak 33 responden dengan persentase 33,7% dan ketiga yang terendah adalah *menarche* di umur 13 tahun sebanyak 8 responden dengan persentase 8,2%.

B. Analisis Bivariat

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi SMP 6 Ternate Pada Pre Test dan Post Test Kelompok Perlakuan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	0	0	15	30,6
Cukup	27	55	23	46,9
Kurang	22	45	11	22,5
Total	49	100	49	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok pembanding (*control*) berpengetahuan cukup pada *pre test* yaitu sebanyak 27 orang dengan persentase 55% dan sebagian besar responden berpengetahuan kurang sebanyak 22 responden atau 45% sedangkan setelah dilakukan *post test* pada responden berpengetahuan cukup sebanyak 23 responden dengan persentase 46,9%. Dan 15 responden berpengetahuan baik dengan persentase 30,6%

Tabel 3.2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi SMP 6 Ternate Pada Pre Test dan Post Test Kelompok Perlakuan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	0	0	33	67,3
Cukup	20	40,8	11	22,4
Kurang	29	59,2	5	10,3
Total	49	100	49	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden Saat *Pre Test* sebanyak 29 responden berpengetahuan kurang dengan persentase 59,2% dan berpengetahuan cukup sebanyak 20 responden dengan persentase 40,8%, yang kemudian terjadi peningkatan

setelah diberi perlakuan dengan media permainan ular tangga yaitu sebanyak 33 responden berpengetahuan baik dengan persentase 67,3%.

Tabel 3.6. Hasil Analisis Perbedaan Pengetahuan Siswi SMP 6 Ternate Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah Dengan Metode Permainan Ular Tangga

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total Skor Post Test - Total Skor Pre Test	Negative Ranks	0 ^b	,000	,000
	Positive Ranks	49 ^b	25	1225,00
	Ties	0 ^c		
	Total	49		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa *negative ranks* artinya sampel dengan nilai post test lebih rendah dari nilai *pre test*. Dari nilai tersebut diatas adalah 0 artinya tidak ada nilai yang turun setelah dilakukan *post test* pada Penyuluhan dengan menggunakan media permainan ular tangga.

Positif ranks adalah sampel dengan nilai kelompok *post test* lebih tinggi dari nilai kelompok *pre test*. Dari table tersebut di atas didapatkan sebanyak 49 subjek yang nilainya mengalami peningkatan

Sedangkan Ties adalah nilai *post test* sama besarnya dengan nilai kelompok *pre test* sebanyak 0 responden.

Tabel 3.7. Hasil Uji Statistik Perbedaan Pengetahuan Siswi SMP 6 Ternate Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid Sebelum Dan Sesudah di Beri Penyuluhan Dengan Media Permainan Ular Tangga

Test Statistics^a	
	Post test-Pretest
Z	-6134 ^a
Asymp.S(2-tailed)	,000

Hasil perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan nilai Z yang sebesar -6,134 dengan p value selisih skor pre post sekitar 70,51 sedangkan pada kelompok pembandingan (control) selisih skor 28,49.

(*Asymp Sig 2 tailed*) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 ($p < \alpha$) sehingga keputusannya adalah tolak H0 dan terima H1 atau terdapat perbedaan secara statistic antara saat *pre test* dan *post test*. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media permainan ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan siswi SMP 6 Ternate tentang cara mengatasi Nyeri Haid.

Dari 98 siswi yang mengikuti penelitian ini usia menarche paling banyak sekitar 52% berada pada usia 11 tahun atau sekitar 51 orang yang terdiri dari 32 orang pada kelompok yang pembandingan (control) dan 19 orang pada kelompok yang diberi intervensi dengan menggunakan media ular tangga. Hal ini menunjukkan bahwa responden berada dibawah rata rata usia menarche nasional Indonesia rata-rata 13-14 tahun. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai factor seperti Lingkungan, status gizi, genetic Usia menarche < 12 tahun mempunyai efek jangka pendek terjadi dismenore dan perlu diperhatikan masalah kesehatannya yaitu kejadian dismenorhea (Proverwati & Misaroh 2009). Hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian bahwa penting bagi para siswi untuk mendapatkan pengetahuan dalam mengatasi nyeri haid, mengingat para siswi ini masih disibukkan dengan kegiatan pembelajaran disekolah, yang bisa saja dampak dari ketidaktahuan mereka tentang cara mengatasi nyeri haid adalah terganggunya aktifitas atau proses pembelajaran.

Dari hasil penelitian terhadap 98 siswi di SMP 6 Ternate didapatkan hasil skor pengetahuan kelompok responden setelah dilakukannya post test pada Pembelajaran dengan menggunakan media permainan ular tangga lebih tinggi daripada hasil post test pada responden kelompok pembandingan (control) Hal ini terlihat dari Uji Wilcoxon Signed Rank Test, nilai $p=0,000 < \alpha = 0,05$ berarti H0 ditolak dan H1 diterima, ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna hasil post test secara statistic antara kelompok pembandingan (control) dan kelompok intervensi dengan media permainan ular tangga, bahwa pengaruh media permainan ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan siswi SMP 6 Tentang cara mengatasi nyeri haid lebih besar dengan

Sejalan dengan penelitian Titin Rohaini dkk (2015) berjudul Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran



Ular Tangga terhadap Motivasi Belajar PKN Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak dimana hasil penelitian tersebut didapatkan media pembelajaran ular tangga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena pada saat proses belajar semua siswa ikut terlibat langsung tanpa membedakan siswa yang biasanya aktif dan tidak aktif.

Penyajian proses pembelajaran dengan mempertimbangkan karakteristik dari peserta didik tentunya akan membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan dan membuat peserta didik menjadi lebih bersemangat. (Dr.Ahmad Susanto, 2016). Ini tampak terlihat saat dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi tentang cara mengatasi nyeri haid dengan menggunakan media permainan ular tangga, kelompok siswi dengan intervensi jauh lebih antusias dibandingkan kelompok pembanding (*control*). Jika di rinci lebih lanjut, pada item item pernyataan yang ada pada kuisioner, ada beberapa item soal yang mengalami peningkatan pengetahuan secara signifikan seperti pada pernyataan membawa cadangan pembalut kesekolah, melakukan Gerakan-gerakan ringan untuk mengatasi nyeri haid, Mandi air hangat dapat mengurangi nyeri haid. Hal hal seperti ini tampak menjadi sebuah pengetahuan yang baru bagi mereka, karena pada dasarnya sebagian besar dari responden masih di doktrin oleh kepercayaan turun temurun yang katanya tidak boleh keramas pada saat haid dikarekan dapat terjadi kista, serta mengkonsumsi air es saat haid dapat membekukan darah menstruasi (haid) Padahal seperti kita ketahui bersama penting sekali untuk memberikan pengetahuan kepada siswi agar siap dalam menghadapi menstruasi agar tidak mengganggu kegiatan belajar disekolah yang dapat membuat siswi tersebut stres yang bisa memicu terjadinya dismenorea atau memperparah dismenorhea.

Sehingga pada akhirnya diperlukan metode-metode pembelajaran / penyuluhan yang unik agar penyampaian materi juga tidak hanya sekedar menjadi penyampaian materi biasa, tetapi benar benar meningkatkan pengetahuan sasaran agar tujuan yang diinginkan tercapai.

4. SIMPULAN

Pemahaman tentang kesesuaian antara teknik atau metode pembelajaran/penyuluhan sangat berperan penting dalam peningkatan pengetahuan siswa. Tentu

saja teknik atau metode pembelajaran yang dimaksudkan adalah yang sesuai dengan usia siswa. Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penggunaan media permainan ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hal ini perlu mendapat perhatian dari setiap pengajar ataupun pemberi pendidikan kesehatan, sehingga siswi secara dini dapat mengelola atau melakukan manajemen kesehatan menstruasi secara benar.

5. REFERENSI

- Anurogo, d. (2016). *The art of medicine seni mendeteksi, mengobati dan menyembuhkan 88 penyakit dan gangguan kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Atmodjo, N. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dr.Ahmad Susanto, M. (2016). *Pengembangan Pembelajaran IPS di sekolah Dasar*. Jakarta: Renada media grup.
- Ernawati, S. (2010). *Manajemen Keseharan Menstruasi*. Jakarta: Global One.
- Ernawati, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Global One.
- Kusmiran, Eny. 2011. *Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro "Wanita & Perkembangan Reproduksi" Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Perpustakaan Nasional.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
- Rima, A. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Air
- Sarwono. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Titin Rohaini, Z. S. (2015). *Pengaruh Penerapan Media Pembelajaran Ular Tangga Terhadap Motivasi Belajar Pkn Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Lubuk Dalam Kabupaten Siak*. *Jurnal Online Mahasiswa Universitas Riau*, 10