

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI SMA NEGERI 14 SURABAYA MELALUI EDUKASI GIZI SECARA *ONLINE* UNTUK MENGURANGI GANGGUAN *DISMENORE*

*Increasing Knowledge and Attitudes of SMA Negeri 14 Surabaya Students Through Online
Nutrition Education to Reduce Dysmenorrhea*

Wahyu Putri Puspitaningrum, Choirul Anna Nur Afifah

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya,
Surabaya, Indonesia

*Email: wahyuputri.19002@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Mayoritas remaja putri mengalami permasalahan kesehatan pada saat proses menstruasi, salah satunya mengenai kesehatan reproduksi berupa nyeri haid dibagian bawah perut sebelum atau saat proses menstruasi berlangsung (*dismenore*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) perbedaan hasil rata-rata pengetahuan dan sikap siswi sebelum mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore*, (2) perbedaan hasil rata-rata pengetahuan dan sikap siswi setelah mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *randomized experimental design with pretest-posttest*. Responden penelitian 40 siswi kelas XI dengan teknik *convenience sampling* dan terbagi menjadi dua kelompok 20 siswi kelompok intervensi (media *powerpoint*) dan 20 siswi kelompok kontrol (media *booklet*). Data dianalisis menggunakan uji *independent T-Test*. Analisis menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap siswi sebelum mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan dengan signifikansi (*p-value* pengetahuan 0.122 dan *p-value* sikap 0.377), analisis pengetahuan dan sikap siswi setelah mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol memiliki perbedaan dengan signifikansi (*p-value* pengetahuan 0.003 dan *p-value* sikap 0.002). Pemberian edukasi gizi menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan bantuan *slide powerpoint* akan meningkatkan pengetahuan dan dapat merubah sikap menjadi lebih positif untuk mengurangi gangguan *dismenore*.

Kata Kunci: *dismenore*, edukasi gizi, kesehatan reproduksi, pengetahuan, sikap

ABSTRACT

The majority of adolescent girls experience health problems during the menstrual process, one of which is about reproductive health in the form of menstrual pain in the lower abdomen before or during the menstrual process (*dysmenorrhea*). This study aims to determine (1) differences in the average results of students' knowledge and attitudes before getting nutrition education between the intervention group and the control group to reduce *dysmenorrhea*, (2) differences in the average results of students' knowledge and attitudes after receiving nutrition education between the intervention group and the control group to reduce *dysmenorrhea*. This research method uses a *randomized experimental design approach with pretest-posttest*. The respondents of the study were 40 class XI students with *convenience sampling* techniques and were divided into two groups, 20 intervention group students (*powerpoint media*) and 20 control group students (*booklet media*). The data were analyzed using an *independent T-Test*. The analysis showed that the knowledge and attitudes of female students before receiving nutrition education between the intervention group and the control group did not have differences with significance (*p-value* knowledge 0.122 and *p-value* attitude 0.377), analysis of knowledge and attitudes of female students after receiving nutrition education between the intervention group and the control group had differences with significance (*p-value* knowledge 0.003 and *p-value* attitude 0.002). Conclusion: Providing nutrition education using lecture and discussion methods with the help of *powerpoint slides* will increase knowledge and can change attitudes to be more positive to reduce *dysmenorrhea* disorders.

Key words: *attitude, dysmenorrhea, knowledge, nutrition education, reproductive health*

PENDAHULUAN

Siswi SMA berada pada kelompok individu yang berusia kisaran 15-18 tahun dan dapat dikatakan sebagai masa remaja. Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan baik secara fisik maupun fisiologis dari tubuh, seperti halnya terjadi proses pematangan pada sistem organ, salah satunya organ reproduksi. Kematangan organ reproduksi primer, khususnya wanita ditandai dengan terjadinya proses menstruasi. Usia remaja ini rentan terkena berbagai macam permasalahan kesehatan, salah satunya yang sering dialami oleh remaja putri adalah *dismenore* atau nyeri haid.

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang tidak disebabkan oleh gangguan *ginekologi* (alat reproduksi wanita) hal itu merupakan kejadian yang normal dalam proses menstruasi dan paling banyak dialami oleh remaja putri, sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri haid yang umumnya terjadi akibat dari beberapa jenis gangguan *ginekologi* dan lebih mungkin dialami oleh wanita selama masa dewasa (Setiawan & Lestari, 2018)

Menurut data WHO 2016 terdapat 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore*, dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Prevalensi kejadian *dismenore* yang lebih tinggi umumnya terjadi pada wanita muda yang berusia 17–24 tahun dengan persentase 67–90% (Kojo et al., 2021). *Dismenore* sering membuat remaja putri merasa tidak nyaman sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-

harinya. Terjadinya *dismenore* diduga diakibatkan oleh pola makan yang kurang baik seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), indeks massa tubuh yang tidak normal (Larasati & Alatas, 2016) dan rendahnya tingkat aktivitas fisik (Kojo et al., 2021).

Cara mengurangi gangguan *dismenore* perlu dijelaskan kepada remaja putri yang mengalami *dismenore* dan sebaiknya diadakan edukasi mengenai pola hidup sehat. Media yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *slide powerpoint* untuk kelompok intervensi dan booklet untuk kelompok kontrol. Penyampaian informasi menggunakan *slide powerpoint* dapat menciptakan sajian materi yang lebih menarik, karena terdapat kombinasi dari permainan huruf, warna dan animasi baik dari segi teks maupun gambar (Rizki, 2018). Sedangkan *booklet* merupakan media penyampaian pesan kesehatan yang dituangkan dalam bentuk buku yang terdiri dari tulisan dan gambar (Safitri, 2016).

Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai peningkatan pengetahuan dan sikap siswi SMA Negeri 14 Surabaya untuk mengurangi gangguan *dismenore* pada kedua kelompok (kelompok intervensi dan kontrol) guna untuk mengetahui perbedaan hasil rata-rata pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi antara kedua kelompok tersebut.

METODE

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswi SMA Negeri

14 Surabaya dengan pengambilan data pada bulan Oktober sampai Desember 2022.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *randomized experimental design with pretest-posttest*. Dengan jumlah responden penelitian 40 siswi kelas XI yang dipilih secara acak dengan kriteria inklusi sebagai berikut : (1) Remaja putri kelas XI di SMA Negeri 14 Surabaya, (2) Telah mengalami menstruasi, (3) Mengalami gangguan *dismenore*, dan (4) Bersedia mengikuti serangkaian penelitian ini. Kemudian dari 40 siswi tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu 20 siswi kelompok intervensi (media *powerpoint*) yang dilakukan secara online dan 20 siswi kelompok kontrol (media *booklet*) yang dilakukan secara offline di sekolah. Edukasi gizi untuk mengurangi gangguan *dismenore* merupakan variabel bebas dalam penelitian ini, sedangkan pengetahuan dan sikap siswi sebagai variabel terikatnya. Sampel diambil menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data diperoleh dari hasil *pretest-posttest* pengetahuan dan sikap siswi.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *randomized experimental design with pretest-posttest*. Dalam penelitian ini ada dua kelompok perlakuan, satu kelompok diberikan edukasi gizi dengan metode ceramah dan diskusi, sedangkan kelompok yang lainnya hanya diberikan *booklet* saja. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 14 Surabaya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi

kelas XI di SMA Negeri 14 Surabaya, namun hanya 80 siswi yang mengisi kuesioner dan 60 siswi *eligible* (memenuhi kriteria inklusi penelitian). Namun, dari 60 siswi *eligible* yang diizinkan oleh pihak sekolah adalah 40 siswi dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Rincian 40 siswi tersebut terdiri dari 20 siswi kelompok intervensi (edukasi gizi dengan media *powerpoint*) dan 20 siswi kelompok kontrol (edukasi gizi dengan media *booklet*). Masing-masing kelompok dilakukan penilaian tes pengetahuan dan sikap dalam menangani *dismenore* sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi.

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu edukasi gizi, variabel terikat dalam penelitian ini pengetahuan dan sikap. Pengetahuan siswi dinilai dari kemampuan siswi dalam menjawab pertanyaan dengan benar mengenai *dismenore* dan diukur menggunakan kuesioner. Sedangkan, sikap siswi dinilai dari respon siswi dalam menjawab pernyataan dalam menanggapi kejadian *dismenore* dan diukur menggunakan angket sikap.

Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat untuk melihat perbedaan nilai rata-rata *pretest-posttest* pemberian edukasi gizi menggunakan uji *Independent t-test* dengan nilai *p-value* <0.05.

Analisis Data

Pengolahan dan analisis data menggunakan aplikasi SPSS. Analisis Univariat digunakan untuk mengetahui gambaran variabel. Analisis Bivariat menggunakan uji *independent T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha=0.05$) untuk mengetahui perbedaan hasil rata-rata

pengetahuan dan sikap siswi SMA Negeri 14 Surabaya sebelum dan setelah mendapatkan edukasi gizi antara kedua kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah 40 siswi kelas XI di SMA Negeri 14 Surabaya. Karakteristik responden penelitian sesuai dengan usia dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 40 siswi dengan rentang usia 16-17 tahun, terdapat 7 siswi pada kelompok intervensi dengan media *powerpoint* dan 10 siswi pada kelompok kontrol berusia 16 tahun. 13 siswi pada kelompok intervensi dan 10 siswi pada kelompok kontrol dengan media *booklet* berusia 17 tahun. Jumlah siswi pada masing-masing kelompok berjumlah 20 siswi.

Mayoritas (57.5%) usia responden penelitian berusia 17 tahun. Rentang usia 16-17 tahun ini sudah mulai memasuki masa pubertas yang ditandai dengan proses menstruasi. Pengalaman proses menstruasi setiap wanita berbeda-beda, salah satu yang sering dialami adalah nyeri dibagian bawah perut atau nyeri haid (*dismenore*). Menurut Sophia et al., (2015)

menyatakan bahwa proporsi *dismenore* tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-17 tahun. Nyeri haid (*dismenore*) tersebut dapat mengakibatkan penderita tidak dapat melakukan aktivitas sehari-harinya sehingga diperlukan untuk beristirahat (Khairunnisa & Maulina, 2016).

Sehingga perlu diberikan edukasi gizi mengenai cara mengurangi gangguan *dismenore*. Linggarsih, (2020) menyatakan bahwa usia 16-17 tahun dapat disebut dengan remaja pertengahan (15-18 tahun), yaitu pada masa ini remaja sudah mulai menemukan jati dirinya sehingga ia dapat menentukan nilai-nilai yang di anggap sesuai dengan apa yang diinginkan kemudian di interpretasikan melalui sikap yang ditunjukkan.

Pengetahuan dan Sikap Siswi Sebelum Mendapatkan Edukasi Gizi Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Untuk Mengurangi Gangguan *Dismenore*

Sebelum mendapatkan edukasi gizi, terdapat sesi *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman siswi sebelum mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore*. Masing-masing kelompok mendapatkan 20 soal tes pengetahuan dan 15 pernyataan angket sikap. Namun, cara

Tabel 1 Karakteristik Usia Responden

Usia (Tahun)	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
16	7	35	10	50
17	13	65	10	50
Jumlah	20	100	20	100

pemberiannya berbeda untuk kelompok intervensi (media *powerpoint*) dibagikan melalui *link google form* karena kegiatan edukasi gizi dilaksanakan secara online sedangkan kelompok kontrol (media *booklet*) dibagikan menggunakan lembaran kertas karena kegiatan edukasi dilaksanakan secara *offline*. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap siswi sebelum mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore* pada kedua kelompok disajikan dalam tabel 2 dan 3.

Berdasarkan tabel 2 menyajikan data hasil penelitian pengetahuan sebelum mendapatkan edukasi gizi menggunakan uji *independent T-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan antara kedua kelompok sebelum mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore* dengan nilai *p-value* 0.122 yang berarti $p > 0.05$. Maka keputusan yang diambil H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan pengetahuan siswi sebelum mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore*. Hal ini terjadi karena tidak ada perbedaan yang nyata antara kedua kelompok sehingga masing-masing responden pada kelompok tersebut dianggap sama kemampuannya. Dari data yang dimiliki oleh peneliti pada kelompok intervensi

(media *powerpoint*) terdapat 3 siswi (15%) memiliki pengetahuan cukup dan 17 siswi (85%) memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan, pada kelompok kontrol (media *booklet*) mayoritas siswi (100%) memiliki pengetahuan kurang.

Tingkat pengetahuan yang cukup sebelum diberikan edukasi gizi antara kedua kelompok disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan informasi yang dimiliki siswi mengenai kesehatan reproduksi, sehingga hal tersebut apabila tidak segera diatasi akan menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran pada penderita sehingga mengakibatkan tekanan psikis yang berakhir akan mengalami gangguan *dismenore* (Rohma, 2016). Selain itu, pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi hanya didapatkan dari mata pelajaran biologi saat disekolah, namun dalam mata pelajaran tersebut tidak menjelaskan mengenai permasalahan kesehatan yang berhubungan dengan sistem reproduksi (Nafiroh & Indrawati, 2013). Sehingga siswi tidak mengetahui bagaimana cara mengurangi dan menangani nyeri haid (*dismenore*) dengan baik saat proses menstruasi berlangsung.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil sikap siswi dalam menanggapi kejadian *dismenore* yang menggunakan uji *independent T-Test* menunjukkan

Tabel 2 Pengetahuan Siswi Sebelum Mendapatkan Edukasi Gizi Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Untuk Mengurangi Gangguan *Dismenore*

<i>Pre-test</i> Pengetahuan	<i>Mean</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>	95% CI	
				<i>Low</i>	<i>Up</i>
Kelompok Intervensi	49.00	1.582	0.122	-1.119	9.119
Kelompok Kontrol	45.00				

Tabel 3 Sikap Siswi Sebelum Mendapatkan Edukasi Gizi Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Untuk Mengurangi Gangguan Dismenore

Kelompok	Sikap		Total (%)	Mean	t	Sig
	Negatif	Positif				
Intervensi	100	0	100	16.925	0.894	0.377
Kontrol	100	0	100	16.575		

bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata sikap siswi antara kedua kelompok sebelum mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore* dengan nilai *p-value* 0.894 yang berarti $p > 0.05$. Maka keputusan yang diambil H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan sikap siswi sebelum mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore*. Hal ini terjadi karena, siswi belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai cara mengurangi *dismenore* sehingga mayoritas baik dari kelompok intervensi (media *powerpoint*) maupun kelompok kontrol (media *booklet*) (100%) memiliki sikap negatif dalam mengurangi gangguan *dismenore* seperti mengabaikan informasi terkait faktor terjadinya *dismenore*, mengabaikan kondisi nyeri haid (*dismenore*), mengkonsumsi makanan cepat saji dan tidak sesuai dengan pedoman isi piringku, serta hanya melakukan aktivitas fisik pada saat pelajaran jam olahraga di sekolah.

Pengetahuan dan Sikap Siswi Setelah Mendapatkan Edukasi Gizi Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Untuk Mengurangi Gangguan *Dismenore*

Setelah mendapatkan edukasi gizi, maka

kegiatan selanjutnya adalah sesi *post-test* yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana siswi memahami materi setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore*. Masing-masing kelompok mendapatkan 20 soal tes pengetahuan dan 15 pernyataan angket sikap. Namun, cara pemberiannya berbeda untuk kelompok intervensi (media *powerpoint*) dibagikan melalui *link google form* karena kegiatan edukasi gizi dilaksanakan secara *online* sedangkan kelompok kontrol (media *booklet*) dibagikan menggunakan lembaran kertas karena kegiatan edukasi dilaksanakan secara *offline*. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap siswi setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore* antara kedua kelompok disajikan dalam tabel 4 dan 5.

Berdasarkan tabel 4 menyajikan data hasil penelitian pengetahuan setelah mendapatkan edukasi gizi yang menggunakan uji *independent T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan antara kedua kelompok setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore* dengan nilai *p-value* 0.003 yang berarti $p < 0.05$. Perbedaan nilai *mean* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 7.5. Maka keputusan

Tabel 4 Pengetahuan Siswi Setelah Mendapatkan Edukasi Gizi Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Untuk Mengurangi Gangguan *Dismenore*

Post-test Pengetahuan	Mean	t	Sig	95% CI	
				Low	Up
Kelompok Intervensi	85.50	3.142	0.003	2.668	12.332
Kelompok Kontrol	78.00				

yang diambil Ho ditolak artinya terdapat perbedaan pengetahuan siswi setelah mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore*. Perbedaan nilai mean pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 7.5.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Wulansari et al., (2019) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kedua kelompok saat *post-test* dengan nilai *p-value* = 0.000, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utari, (2015) bahwa terdapat perbedaan skor tingkat pengetahuan pada saat *post-test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* = 0.047 dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki, (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan pada kedua kelompok dari hasil *post-test* dengan nilai *p-value* = 0.000.

Berdasarkan tabel 5 menyajikan data hasil penelitian sikap setelah mendapatkan edukasi gizi

menggunakan uji *independent T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan antara kedua kelompok setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore* dengan nilai *p-value* 0.002 yang berarti $p < 0.05$. Maka keputusan yang diambil Ho ditolak artinya terdapat perbedaan sikap siswi setelah mendapatkan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore*. Perbedaan nilai mean pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 1.35. Selain itu, terjadi peningkatan jumlah siswi yang memiliki sikap positif pada kelompok intervensi sebanyak 20 siswi (100%) dan kelompok kontrol 18 siswi (90%). Selain itu, juga terjadi peningkatan jumlah siswi yang memiliki sikap positif pada kelompok intervensi (media *powerpoint*) sebanyak 20 siswi (100%) dan kelompok kontrol (media *booklet*) 18 siswi (90%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utari, (2015) menyatakan bahwa terdapat perbedaan sikap dalam

Tabel 5 Sikap Siswi Setelah Mendapatkan Edukasi Gizi Antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Untuk Mengurangi Gangguan *Dismenore*

Kelompok	Sikap		Total (%)	Mean	t	Sig
	Negatif	Positif				
Intervensi	0	100	100	26.150	3.282	0.002
Kontrol	10	90	100	24.800		

menangani *dismenore* pada saat *post-test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* = 0.003.

Peningkatan sikap dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan yang didapatkan dari proses belajar dengan memanfaatkan seluruh alat indra, kurang lebih 75-87% pengetahuan manusia diperoleh melalui indra penglihatan, 13% melalui indra pendengaran dan 12% melalui indra yang lainnya (Bertalina, 2015). Tingkat pengetahuan dapat dikatakan baik apabila siswi yang mengalami gangguan *dismenore* dapat melakukan tindakan penanganan secara preventif (pencegahan) maupun secara kuratif (pengobatan). Sehingga *dismenore* dapat diatasi dengan cara yang baik dan tidak menurunkan produktivitas dan aktivitas siswi selama mengikuti pelajaran di sekolah. Hal ini didukung oleh teori oleh Azwar dalam Utari, (2015) yang menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan akan semakin baik sikap seseorang, sebaliknya bila pengetahuan rendah maka terbentuk sikap negatif.

Pengaruh pemberian edukasi gizi pada siswi menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok intervensi (media *powerpoint*) dan kelompok kontrol (media *booklet*) yang dibuktikan dengan hasil uji *independent t-test* pada pengetahuan dan sikap diperoleh nilai $p < 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap siswi pada saat *post-test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini terlihat juga dari nilai rata-rata kelompok intervensi dengan menggunakan

media *powerpoint* pada pengetahuan setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai *dismenore* sebesar 85.5 dan sikap sebesar 26.15 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan *booklet* yaitu pengetahuan sebesar 78.00 dan sikap sebesar 24.80.

Setelah mendapatkan edukasi gizi pada kedua kelompok baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada kedua kelompok (kelompok intervensi dan kelompok kontrol). Namun, pada kelompok intervensi memiliki hasil *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan dengan hasil *post-test* kelompok kontrol. Nyatanya pada saat kegiatan *pre-test* kedua kelompok tersebut memiliki hasil selisih yang tidak jauh berbeda yaitu 4 *point* dengan hasil *pre-test* kelompok intervensi 49 dan kelompok kontrol 45.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyati et al., (2022) menyatakan bahwa terdapat peningkatan nilai setelah mendapatkan edukasi gizi kepada seluruh siswa baik dari program IPA maupun IPS meskipun dilakukan secara *daring*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Layung et al., (2022) menyatakan bahwa diperoleh 26 subjek (86.7%) yang mengalami peningkatan skor pengetahuan. Edukasi gizi secara *daring* yang didukung dengan visualisasi yang mudah dipahami dan diingat dapat meningkatkan pengetahuan gizi seseorang.

Perbedaan kedua kelompok tersebut

dipengaruhi oleh proses saat pemberian informasi yang berbeda yaitu pada kelompok intervensi diberikan edukasi gizi melalui metode ceramah dan diskusi kelompok dengan media powerpoint, dimana responden diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya mengenai materi yang belum dipahami, sedangkan pada kelompok kontrol responden hanya diberikan booklet dan memahami isi *booklet* tanpa diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya. Safitri, (2016) menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan metode ceramah dengan bantuan slide cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena materi dibahas lebih mendalam, serta edukasi gizi melalui ceramah menciptakan komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka sehingga pendidik dapat secara langsung mengetahui respon dari responden. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang adalah media. Media berfungsi sebagai perantara seseorang untuk mempermudah dalam menyampaikan informasi yang dianggap rumit. Media yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang adalah media pendidikan yang bersifat *audiovisual* (dapat dilihat dan didengar) (Muwakhidah et al., 2021). Selain itu, pesan yang disampaikan secara audiovisual (video tambahan yang disajikan dalam materi) dapat mudah dipahami dan lebih merangsang kognitif siswi untuk mengetahui lebih mendalam mengenai informasi yang telah disajikan.

Edukasi gizi menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan bantuan *slide powerpoint* akan

meningkatkan pengetahuan dan dapat merubah sikap menjadi lebih positif untuk mengurangi gangguan *dismenore* pada siswi. Pemberian informasi melalui metode ceramah dan diskusi lebih dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap siswi menjadi lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberikan informasi melalui media *booklet*.

PENUTUP

Pengetahuan dan sikap siswi sebelum diberikan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore* tidak memiliki perbedaan hasil rata-rata *pre-test* antara kedua kelompok dengan nilai $\text{sig} > 0.05$. Namun, setelah diberikan edukasi gizi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol untuk mengurangi gangguan *dismenore* memiliki perbedaan hasil rata-rata *post-test* pengetahuan dan sikap siswi dengan nilai $\text{sig} < 0.05$.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai cara mengurangi gangguan *dismenore* dengan mengendalikan variabel pengganggu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat berjalan dan terselesaikan dengan baik karena tidak lepas dari bantuan berbagai pihak khususnya responden yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya serta mengikuti serangkaian kegiatan penelitian ini dengan sukarela.

DAFTAR PUSTAKA

- Bertalina. (2015). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa SD di Bandar Lampung'. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 56–63. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/26/24>
- Khairunnisa, & Maulina, N. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe*.
- Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-Clinic*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Primary Dysmenorrhea and Risk Factor of Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Majority*, 5(3), 79–84. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1040/835>
- Layung, A., Nawang, E., Febriyanti, F., Suci, M., Rahman, S., Anindita, S., Pambudi, S., Chobita, Z., & Pramono, A. (2022). Edukasi Gizi secara Daring terhadap Pengetahuan Gizi Mahasiswa Non-Kesehatan. *Jurnal Proactive*, 1(1), 41–45. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>
- Linggarsih, H. D. (2020). *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020*.
- Mardiyati, N. L., Alfatihah, A., Azizah, N., Septiyana, D., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2022). *NUTTEENS - Program Edukasi Gizi Remaja Secara Daring Sebagai Upaya Minimalisasi Mispersepsi Status Gizi Pada Siswa SMA Batiik 1 Surakarta Di Masa Pendahuluan*. 02, 82–89.
- Muwakhidah, Fatih, F. D., & Primadani, T. (2021). Efektivitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *University Research Colloquium*, 438–446.
- Nafiroh, D., & Indrawati, N. D. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4 no 1, 157–166.
- Rizki, A. D. (2018). *Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Slide Power Point dan Poster terhadap Pengetahuan tentang Sarapan Pagi pada Anak Usia Sekolah* [Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/567>
- Rohma, K. (2016). Hubungan Antara Faktor Sosiodemografi dan Sikap Dalam Menghadapi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo. In *Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya*.
- Safitri, N. R. D. (2016). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight*. 1–22.
- Setiawan, S. A., & Lestari, L. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) dengan Aktivitas Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung. *Jurnal Delima Harapan*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.31935/delima.v5i1.5>
- Sophia, F., Sori, M., & Jemadi. (2015). *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan*. Universitas Sumatera Utara, 2, 5.
- Utari, A. D. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri alam Menangani Dismenore Di SMP Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta*.
- Wulansari, R. M., Corniawati, I., & Utami, K. D. (2019). *Efektivitas Model Edukasi Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda*. 1–16.