Jurnal Medicare

PENINGKATAN KEMAMPUAN PENATALAKSANAAN DISMENORE DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BUKU SAKU BERBASIS *MIND MAPPING* PADA ORANG TUA SISWI REMAJA DENGAN DISABILITAS INTELEKTUAL DI SLB N BANJARBARU

Efi Kristiana[1#], Nur Rohmah Prihatanti[2], Suryanti[3]
[1-3]Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Banjarmasin

ARTICLE INFORMATION

Received: October 4th 2025
Revised: October 26th 2025
Accepted: October 30th 2025

KEYWORD

dismenore, media buku saku, *mind mapping,* disabilitas

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Efi Kristiana
E-mail: krisistiana.efi2@gmail.com
No. Tlp : +6285329055039

DOI: 10.62354/jurnalmedicare.v4i4.299

© 2025 Efi Kristiana, et al.

ABSTRACT

Perkembangan organ reproduksi pada remaja dengan disabilitas intelektual berlangsung sama seperti remaja pada umumnya, termasuk terjadinya menstruasi dan berbagai efek yang menyertainya. Namun, keterbatasan kognitif dan komunikasi membuat mereka rentan mengalami masalah saat menstruasi, terutama dismenore. Kondisi ini sering diperburuk oleh kurangnya pengetahuan orang tua atau pendamping dalam memberikan penatalaksanaan yang tepat. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kemampuan orang tua dalam menatalaksana dismenore pada remaja putri dengan disabilitas intelektual melalui media buku saku berbasis mind mapping. Desain penelitian menggunakan kuasi-eksperimen dengan dua kali pengukuran untuk menilai pemahaman dan kemampuan sebelum serta sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 28,95 dan meningkat menjadi 35,2 pada post-test setelah pemberian buku saku berbasis *mind mapping*. Uji statistik menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000 < α (0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulannya penggunaan buku saku berbasis mind mapping efektif meningkatkan pemahaman dan kemampuan orang tua dalam menatalaksana dismenore pada remaja putri dengan disabilitas intelektual di SLB N Kota Banjarbaru.

The development of reproductive organs in adolescents with intellectual disabilities occurs in the same way as in typically developing adolescents, including menstruation and its accompanying effects. However, cognitive and communication limitations make them more vulnerable to problems during menstruation, particularly dysmenorrhea. This condition is often exacerbated by parents' or caregivers' lack of knowledge in providing appropriate management. This study aimed to improve parents' understanding and ability in managing dysmenorrhea among adolescent girls with intellectual disabilities through a mind-mapping–based pocket book. The study used a quasi-experimental design with two measurements to assess understanding and management abilities before and after the intervention. The results showed that the average pre-test score was 28.95, increasing to 35.2 on the post-test after the mind-mapping pocket book was introduced. Statistical analysis indicated a Sig. (2-tailed) value of 0.000 < α (0.05), demonstrating a significant difference between scores before and after the intervention. In conclusion, the use of a mind-mapping–based pocket book is effective in improving parents' understanding and ability to manage dysmenorrhea in adolescent girls with intellectual disabilities at SLB N Kota Banjarbaru.

A. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan kejadian alamiah dialami oleh seluruh perempuan, menandakan telah memasuki masa pubertas. Pada saat menstruasi, banyak keluhan tentang rasa sakit atau nyeri pada perut bagian bawah atau kram (1). Dismenore merupakan gangguan fisik pada saat menstruasi, ditandai dengan adanya nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dalam waktu singkat (2). Dismenore pada remaja tergolong dismenore primer, yaitu terjadi beberapa saat sesudah haid pertama (3).

World Health Organization (WHO) 2018 melaporkan kejadian dismenore sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat (4). Prevalensi remaja putri di Indonesia sendiri yang mengalami kejadian nyeri haid 55% dengan 60-85% pada usia remaja (5). Dengan rincian sebanyak 70%-90% kasus nyeri haid pada remaja, terdapat 10% remaja yang terganggu dalam mengikuti kegiatan di sekolah dan sosial karena gangguan nyeri haid (6). Di Provinsi Kalimantan Selatan remaja yang mengalami dismenore didapatkan sebanyak, kesehatan didapatkan sebanyak 70,9% remaja yang mengalami dismenore (6).

Perkembangan organ reproduksi pada remaja dengan disabilitas intelektual memiliki proses yang sama dengan remaja pada umumnya. Begitu pula dengan beberapa efek yang ditimbulkan dari berlangsungnya siklus menstruasi. Dengan keterbatasan kognitif yang dimiliki, remaja putri dengan disabilitas intelektual seringkali mengalami masalah pada saat menstruasi, termasuk dismenore. Keterbatasan komunikasi seringkali memperburuk kondisi mereka saat menstruasi dikarenakan dan juga diperburuk dengan ketidaktahuan orang tua/ pendamping dalam mengatasi dismenore pada putrinya (6)

Remaja dengan disabilitas intelektual lebih menggantungkan diri pada orang tua/ pendamping dalam segala hal termasuk mengatasi masalah dismenore. Oleh karena itu diperlukan kemampuan tata laksana yang benar dalam penanganan dismenore untuk mengurangi rasa nyeri pada putrinya saat menstruasi. Oleh karena itu diperlukan media yang tepat sebagai panduan orang tua dalam mengatasi masalah dismenore pada putrinya. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Penatalaksanaan nyeri haid farmakologi adalah terapi yang dapat dilakukan dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, non steroid prostaglandin dan dilatasi kanalis serviks (7). Sedangkan non-farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massage, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (8).

Media buku saku berbasis *mind mapping* dinilai lebih efektif diberikan kepada sasaran berkarakteristik luas, karena pesan/ informasi ditampilkan dalam bentuk peta/ cabang-cabang yang memuat materi dengan lebih ringkas ke dalam suatu bagan (9).

B. Metode

Model yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen. Pada penelitian kuasi eksperimen dilakukan dua kali pengukuran, yaitu mengukur pemahaman dan kemampuan orang tua tentang penatalaksanaan dismenore pada siswi remaja dengan disabilitas intelektual saat menstruasi sebelum dan setelah diberikan buku saku berbasis *Mind mapping* yang berisi tentang penatalaksanaan dismenore. Dari dua buah pengukuran tersebut akan didapat dua buah nilai, yaitu nilai awal/ pre-test (O1) sebelum diberikan perlakuan dan nilai akhir/ post-test (O2) dimana telah diberikan perlakuan, yaitu pemberian buku saku berbasis *Mind mapping* yang berisi tentang penatalaksanaan dismenore.

$$O_1 \; X \; O_2$$

Keterangan :

O1 : pemahaman dan kemampuan orang tua tentang penatalaksanaan dismenore pada siswi remaja dengan disabilitas intelektual saat menstruasi sebelum diberikan perlakuan (X)

X : perlakuan, yaitu pemberian buku saku berbasis *Mind mapping* yang berisi tentang penatalaksanaan dismenore. Saat pembagian buku saku berbasis *Mind mapping* juga diberikan penjelasan secara rinci tentang isi dari media tersebut

O2 : pemahaman dan kemampuan orang tua tentang penatalaksanaan dismenore pada siswi remaja dengan disabilitas intelektual saat menstruasi setelah diberikan perlakuan (X), diukur 3 bulan setelah perlakuan

Media penyampaian materi menggunakan buku saku berbasis *mind mapping* yang berisi tentang penatalaksanaan dismenore pada remaja putri. Outline buku disusun berdasarkan materi yang akan disajikan, kemudian digunakan sebagai acuan dalam penyusunan desain dan pengaturan layout. Penyusunan buku saku menggunakan alat bantu aplikasi Canva. Buku saku disusun pada ukuran kertas A6 (10,5 cm x 14,8 cm) dan dicetak berwarna pada kertas art paper 80 gram.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri dengan disabilitas intelektual di SLB. Sampel didapatkan dengan menggunakan teknik random sampling, yang berjumlah 20 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner berupa pertanyaan tertutup tentang penatalaksanaan dismenore pada orang tua saat menghadapi anaknya yang disabilitas intelektual pada saat menstruasi. Penelitian dilakukan pada bulan Maret- September 2025. Analisis yang digunakan untuk melihat adanya perbedaan antara dua variabel. Uji statistik yang digunakan adalah Paired Sample T- Test. Hasil uji Paired Sample T- Test menghasilkan nilai Significance (Sig.) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ yang menunjukan ada tidaknya perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

Karakteristik Orang Tua	n	%
Umur		
< 20 dan > 35 tahun	6	30
20-35 tahun	14	70
Total	**20**	**100**
Pekerjaan		
Bekerja	5	25
Tidak bekerja	15	75
Total	**20**	**100**
Pendidikan		
Dasar (SD dan SMP)	7	35
Menengah (SMA)	8	40
Tinggi (Perguruan Tinggi)	5	25
Total	**20**	**100**
Usia menarche		
9-12	6	30
13-16	14	70
Total	**20**	**100**
Usia Siswi		
10-14	**11**	**55**
15-17	**9**	**45**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas menggambarkan bahwa distribusi karakteristik orang tua siswi dengan disabilitas intelektual di SLB N Kota Banjarbaru usia orang tua < 20 dan > 35 tahun sebanyak 6 responden (30%), usia 20-35 sebanyak 14 responden (70%). Karakteristik pekerjaan responden yang bekerja 5 responden (25%), tidak bekerja 15 responden (75%). Pendidikan responden dengan Pendidikan Menengah 8 responden (40%), Pendidikan Dasar 7 responden (35%). Usia menarch 13-16 tahun sebanyak 14 siswi (70%), usia menarch 9-12 tahun sebanyak 6 siswi (30%), Karakteristik usia siswi 10-14 tahun sebanyak 11 siswi (55%), usia 15-17 tahun sebanyak 9 siswi (45%).

2. Perilaku Pemahaman Kemampuan Penatalaksanaan Dismenore dengan menggunakan Media Buku Saku Berbasis *Mind mapping* pada Orang Tua Siswa Remaja Dengan Disabilitas Intelektual Tahun 2025

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Sebelum dan Setelah Perlakuan

	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Std. Deviation*
Perilaku Sebelum Perlakuan	20	20,0	38,0	28,95	5,01025
Perilaku Setelah Perlakuan	20	31,0	40,0	35,2	2,91487

Berdasarkan tabel 2 diatas menggambarkan bahwa sebelum diberikan materi penatalaksanaan dismenore dengan menggunakan media buku saku berbasis *mind mapping*, diperoleh skor perilaku terendah 20,0 dan skor tertinggi 38 dengan skor rata-rata 28,95. Setelah diberikan penatalaksanaan dismenore dengan menggunakan media buku saku berbasis *mind mapping*, maka terdapat peningkatan skor perilaku dengan skor terendah 31 dan skor tertinggi 38 dan skor rata-rata adalah 35,2.

Peningkatan rata-rata skor ini menggambarkan adanya perubahan positif pada perilaku orang tua dalam menangani keluhan dismenore. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa media edukasi berbasis visual seperti *mind mapping* dapat meningkatkan pemahaman, daya ingat, serta mempermudah seseorang mengorganisasikan informasi yang kompleks menjadi lebih sederhana (10,11)

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan karena media buku saku berbasis *mind mapping* menyajikan informasi secara ringkas, visual, dan mudah dipahami, sehingga orang tua lebih cepat mengingat poin penting mengenai penatalaksanaan dismenore. *Mind mapping* membantu proses pembelajaran dengan menstimulasi daya ingat visual dan mempermudah orang tua mengorganisasikan langkah-langkah penatalaksanaan yang perlu dilakukan di rumah (10).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Herlina dan Wahyuni (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan media *mind mapping* dalam pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dibandingkan media konvensional. Selain itu, penelitian widiyanti. (2024) juga menyatakan pentingnya peran orang tua dalam mendampingi remaja putri menghadapi dismenore, terutama pada remaja dengan keterbatasan intelektual yang memiliki pemahaman terbatas terhadap kondisi tubuhnya (12,13)

Penggunaan media edukasi berbasis visual seperti *mind mapping* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua maupun peserta didik karena lebih interaktif dibanding media konvensional hal tersebut sesuai dengan karakteristik responden sesuai tingkat pendidikannya, dengan meningkatnya skor perilaku, maka diharapkan orang tua mampu menerapkan strategi penatalaksanaan dismenore secara tepat, seperti pemberian kompres hangat, relaksasi, pemantauan pola tidur dan nutrisi, hingga kapan harus membawa anak ke layanan kesehatan bila keluhan memburuk.

3. Pengaruh menggunakan Media Buku Saku Berbasis *Mind mapping* pada Orang Tua Siswi Remaja Dengan Disabilitas Intelektual Tahun 2025

Tabel 3 Hasil Uji Analisis pemberian perlakuan terhadap peningkatan perilaku

	Nilai t	***dF***	***Sig. (2-tailed)***	***Signifikansi (α=0,05)***
Perlakuan	5.823	19	0,000	Signifikan

Dari tabel 3 diatas dapat diketahui nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 < α (0,05). Maka H0 ditolak, artinya ada perbedaan rata-rata peningkatan skor perilaku pemahaman kemampuan penatalaksanaan dismenore yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian materi Penatalaksanaan Dismenore dengan menggunakan Media Buku Saku Berbasis *Mind mapping* pada Orang Tua Siswi Remaja Dengan Disabilitas Intelektual mampu meningkatkan perilaku *penatalaksanaan dismenore* pada remaja putri di SLB N Kota Banjarbaru.

Media edukasi berbasis visual mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran. *Mind mapping* bekerja dengan cara mengorganisasikan informasi dalam bentuk peta konsep yang lebih sederhana dan menarik, sehingga memudahkan orang tua dalam mengingat serta menerapkan langkah-langkah praktis penatalaksanaan dismenore (10).

Penelitian Diah K dan Eni (2023) menyatakan bahwa ada pengaruh penggunaan metode *mind mapping* dalam meningkatkan pengetahuan seksual anak dengan nilai *p* value < 0,05. Dengan demikian, penggunaan media buku saku berbasis *mind mapping* bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga membekali orang tua dengan keterampilan nyata dalam mendampingi anak (14)

Implikasi dari hasil ini adalah pentingnya integrasi media edukasi inovatif dalam program kesehatan reproduksi, khususnya pada sekolah luar biasa (SLB) dan layanan kesehatan berbasis keluarga. Intervensi sederhana namun efektif seperti buku saku berbasis *mind mapping* dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri dengan disabilitas intelektual yang mengalami dismenore.

D. KESIMPULAN

Media edukasi berbasis visual mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran. *Mind mapping* bekerja dengan cara mengorganisasikan informasi dalam bentuk peta konsep yang lebih sederhana dan menarik, sehingga memudahkan orang tua dalam mengingat serta menerapkan langkah-langkah praktis penatalaksanaan dismenore. Implikasi dari hasil ini adalah pentingnya integrasi media edukasi inovatif dalam program kesehatan reproduksi, khususnya pada sekolah luar biasa (SLB) dan layanan kesehatan berbasis keluarga. Intervensi sederhana namun efektif seperti buku saku berbasis *mind mapping* dapat menjadi

salah satu strategi untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri dengan disabilitas intelektual yang mengalami dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andriana, F. 2018. Pengaruh Pemberian coklat hitam terhadap penurunan nyeri haid pada dismenore primer. Journal of Health Science and Prevention, 2(1)
2. Yunitasari, R. & Rejeki, Sri. 2017. Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi dengan Kejadian Dismenore Primer di SMP N 3 Sragi Pekalongan. Seminar Nasional Pendidikan, Sains dan Teknologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang, 398-405
3. Wulanda, C., Luthfi, A., & Hidayat, R. 2020. Efektifitas senam dismenore pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMPN 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Tambusai, 1(1), 1–11
4. Apriyanti, F., E. Harmia dan R. Andriyani. 2018. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarch dengan Kejadian Nyeri haid pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkiang Kota Tahun 2018. Jurnal Maternitas Kebidanan, Vol 3(2) : 49-58. http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Jumkep/article/view/274
5. Kemenkes RI. 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
6. Nurfadillah, H., Aisyah, I., & Maywati, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia, 17(1), 247- 256
7. Astuti, et, al (2019) 'The Influence of Breathing Relaxation Technique in the Decrease of Dismenore Intensity', International Seminar Global Health
8. Lumbantobing. Anak dengan Mental Terbelakang. Jakarta: FKUI; 2006. Dalam Oktarisa dan Dewi di http://eprints.undip.ac.id/50766/.
9. Masita, M., & Wulandari, D. (2018). Pengembangan buku saku berbasis *mind mapping* pada pembelajaran IPA. Jurnal Kreatif: jurnal kependidikan dasar,
10. Buzan, T. (2018). *The Mind Map Book*. London: BBC Active.
11. Herlina, L., & Wahyuni, S. (2021). Efektivitas media *mind mapping* terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 112–120
12. Kristiana, E. (2023). IMPROVING UNDERSTANDING OF REPRODUCTIVE HEALTH IN SELF-PROTECTION USING MEDIA CROSSWORD PUZZLE MAGNETIC BOARDS IN STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES. *Journal for Quality in Women's Health*, *6*(1), 26-30.
13. Widyanti, T. (2024). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres pada Remaja yang Mengalami Dismenore Primer di SMPN 3 Kisaran* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
14. Dyah Kusumawati, R., & Purwandari, E. (2023). *Pembelajaran Metode Mind mapping Untuk Meningkatkan Pengetahuan Seksual Anak* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the eviden.