

**EDUKASI KESEHATAN MENGENAI PENANGANAN  
DISMENOREA MENGGUNAKAN MEDIA PERMAINAN  
ULAR TANGGGA PADA SISWI SMP NEGERI 8 SEMARANG**

**LAPORAN *PROJECT***

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project*



Oleh:

MUHAMMAD ALIF RIDWAN

NIM 22020122140151

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, 2025**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Alif Ridwan  
NIM : 22020122140151  
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan Jenis  
: Tugas Akhir Berbasis *Project*  
Judul : Edukasi Kesehatan Mengenai  
Penanganan Dismenorea Menggunakan Media Permainan Ular Tangga Pada Siswi  
SMP Negeri 8 Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 17 Juni 2026

Yang Menyatakan



Muhammad Alif Ridwan

NIM. 22020122140151

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Muhammad Alif Ridwan Tempat/  
Tanggal Lahir : Bandung, 6 Maret 2004  
Alamat Rumah : Gading Junti Asri RT 08 RW 05, Desa  
Sangkanhurip, Kec. Katapang, Kab. Bandung  
No.Telp : 082218582089  
Email : muhammadalifridwan06@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Pengembangan Desain Laboratorium Virtual untuk Latihan *Caring* Mahasiswa Keperawatan dengan Pendekatan Pemecahan Kasus pada Lansia dengan Depresi” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 19% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 17 Juni 2026  
Yang Menyatakan



Muhammad Alif Ridwan  
NIM. 22020122140151

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**EDUKASI KESEHATAN MENGENAI PENANGANAN DISMENOREA  
MENGUNAKAN MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA PADA SISWI  
SMP NEGERI 8 SEMARANG**

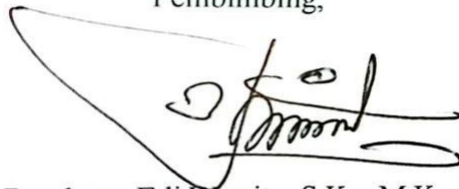
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muhammad Alif Ridwan

NIM : 22020122140151

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diriview

Pembimbing,

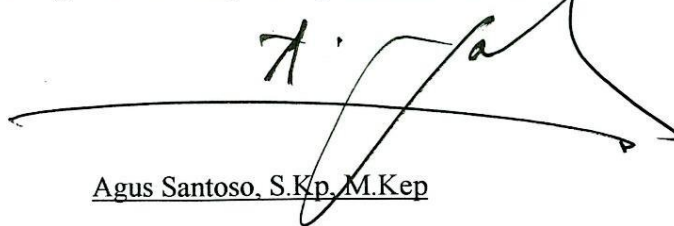


Bambang Edi Warsito, S.Kp, M.Kes

NIP. 196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp, M.Kep

NIP. 197208211999031002

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

### **EDUKASI KESEHATAN MENGENAI PENANGANAN DISMENOREA MENGUNAKAN MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA PADA SISWI SMP NEGERI 8 SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muhammad Alif Ridwan

NIM : 22020122140151

Telah diuji pada Rabu, 17 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

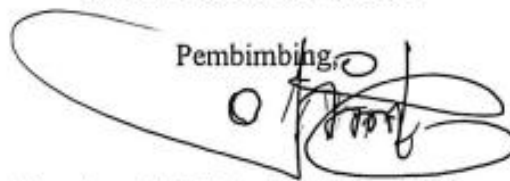
Anggota Penguji,



Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 199509042024062002

Pembimbing,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes.

NIP. 196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.kp., Ns., S. Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 19770830200112200

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul **“EDUKASI KESEHATAN MENGENAI PENANGANAN DISMENOREA MENGGUNAKAN MEDIA PERMAIANAN ULAR TANGGA PADA SISWI SMP NEGERI 8 SEMARANG”**. Laporan ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project* di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Penyusunan proposal ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- Bapak Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan proposal ini.
- Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK Undip yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan tugas akhir berbasis *project*.
- Seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama masa studi.
- Pihak sekolah SMP Negeri 8 Semarang beserta siswi yang telah bersedia menjadi bagian dari *project* ini.
- Keluarga, sahabat, dan rekan mahasiswa yang senantiasa memberikan doa, semangat, serta dukungan moral dalam proses penyusunan laporan ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam bidang pendidikan kesehatan reproduksi remaja, serta menjadi kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas kesehatan siswi di sekolah.

Semarang, 17 Juni 2026



Muhammad Alif Ridwan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan *project* ini tidak lepas dari arahan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bambang Edi Warsito, S.Kp, M.Kes. selaku dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Agus Santoso, S.Kp, M.Kep. selaku dosen penguji 1 dan Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen penguji 2, yang telah memberikan saran, kritik, serta arahan yang membangun kepada penulis.
4. Orang tua dan keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, perhatian, serta motivasi tanpa henti selama penulis menempuh pendidikan dan proses penyusunan skripsi ini.

Semarang, 17 Juni 2026



Muhammad Alif Ridwan

## DAFTAR ISI

### *JUDUL PROJECT*

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Dismenorea .....	10

2.2 Pengetahuan .....	13
2.3 Edukasi Kesehatan .....	16
2.4 Media Permainan Ular Tangga .....	18
2.5 Remaja Putri .....	20
2.6 Kerangka <i>Project</i> .....	24
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b> .....	<b>25</b>
3.2 Sasaran Kegiatan.....	25
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan.....	27
3.4 Sarana dan Prasarana.....	27
3.5 Prosedur Kegiatan.....	30
<b>BAB IV</b>	
4.1. Hasil Pengkajian .....	32
4.2. Analisis Situasi dan Permasalahan.....	33
4.3. Perencanaan .....	33
4.4. Pelaksanaan.....	34
4.5. Evaluasi.....	36
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
5.1. Analisis <i>Project</i> .....	43
5.2. Karakteristik Demografi Partisipan .....	52
5.3. Dukungan dalam Pelaksanaan <i>Project</i> .....	54

5.4. Hambatan dalam Pelaksanaan <i>Project</i> .....	55
5.5. Keterbatasan <i>Project</i> .....	56
5.6. Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i> .....	57
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1. Kesimpulan .....	59
6.2. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	

**DAFTAR TABEL**

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Teknik Pelaksanaan Kegiatan	25-26
2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi	36
3	Hasil Skor Pre-Test dan Post-Test	37-39
4	Distribusi Frekuensi Partisipan dengan Nilai di bawah Kategori Baik	41-42

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori	20
2	Prosedur Kegiatan	27

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Surat Izin <i>Project</i> Tugas Akhir Dari Kampus	i
2	Surat Pengantar <i>Project</i> Dari Dinas Pendidikan	ii
3	Jadwal Konsultasi	iii
4	Kuesioner Pengetahuan dan Penanganan Dismenorea	viii
5	Media Ular Tangga	x
6	Sertifikat TOEFL	xii
7	Izin Penggunaan Kuesioner	xiii
8	Cek Turnitin	xiv
9	Dokumentasi Kegiatan	xv

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Juni, 2026

## ABSTRAK

**Muhammad Alif Ridwan**

**Edukasi Kesehatan Mengenai Penanganan Dismenorea Menggunakan Media Permainan Ular Tangga Pada Siswi SMP Negeri 8 Semarang**

**xiv + 66 Halaman + 6 Tabel + 2 Gambar + 8 Lampiran**

Dismenorea merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar. Rendahnya pengetahuan siswi mengenai penyebab, gejala, dan penanganan dismenorea menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Edukasi kesehatan yang selama ini dilakukan cenderung kurang menarik sehingga diperlukan metode pembelajaran yang lebih interaktif. *Project* ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai penanganan dismenorea melalui penggunaan media permainan ular tangga. Kegiatan dilaksanakan pada siswi kelas VII SMP Negeri 8 Semarang sebanyak 113 orang dengan menggunakan pendekatan pre-experimental desain one group pre-test dan post-test. Kegiatan meliputi pemberian pre-test, edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif dan permainan ular tangga, serta post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan siswi sebelum intervensi berada pada kategori cukup cenderung rendah dengan nilai 55,69%. Setelah edukasi diberikan, terjadi peningkatan signifikan di mana sebagian besar siswi berada pada kategori baik dengan nilai  $\geq 75\%$ , bahkan beberapa mencapai nilai maksimal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa media permainan ular tangga mampu meningkatkan keterlibatan aktif, motivasi belajar, serta pemahaman siswi terhadap materi yang diberikan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media permainan ular tangga efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai penanganan dismenorea. Disarankan agar metode ini diterapkan secara berkelanjutan dalam program pendidikan kesehatan di sekolah dan dikembangkan dengan media inovatif lainnya guna meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci : Dismenorea, edukasi kesehatan, permainan ular tangga, remaja putri, pengetahuan

Daftar Pustaka : 54 (2018-2025)

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
March, 2020

## ***ABSTRACT***

**Muhammad Alif Ridwan**

**Edukasi Kesehatan Mengenai Penanganan Dismenorea Menggunakan Media Permainan Ular Tangga Pada Siswi SMP Negeri 8 Semarang  
xv + 66 Pages + 3 Tables + 2 Pictures + 8 Attachments**

*Dysmenorrhea is a common reproductive health problem among adolescent girls that can interfere with daily activities, including learning processes. Low levels of knowledge among students regarding the causes, symptoms, and management of dysmenorrhea contribute to the worsening of this condition. Conventional health education methods are often less engaging, highlighting the need for more interactive learning approaches. This project aimed to improve students' knowledge regarding dysmenorrhea management through the use of a snake and ladder educational game. The project was conducted among 113 seventh-grade female students at SMP Negeri 8 Semarang using a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The activities included pre-test administration, health education through interactive lectures and snake and ladder gameplay, and post-test evaluation to assess knowledge improvement. The results showed that the average pre-test score was 55.69%, indicating a moderate to low level of knowledge. After the intervention, there was a significant improvement, with most students achieving good knowledge levels ( $\geq 75\%$ ), and some reaching the maximum score. This finding indicates that the snake and ladder educational game effectively enhanced students' engagement, motivation, and comprehension of the material. In conclusion, health education using a snake and ladder game is effective in improving adolescent girls' knowledge of dysmenorrhea management. It is recommended that this method be implemented continuously within school health programs and further developed with other innovative educational media to enhance adolescent reproductive health knowledge.*

*Keywords : Dysmenorrhea, health education, snake and ladder game, adolescent girls, knowledge*

*References : 45 (2018-2025)*