



EFEKTIVITAS PENGGUNAAN KARTU LADIES “LAWAN DISMENOREA” TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENOREA

*(Effectiveness of Use of The Ladies "Fight Dysmenorrhea" Card
on Adolescent Women's Knowledge About Dysmenorrhore)*

Ria Gustirini^{1*}, Frenalia Valensi Valeria², Lilis Susanti³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang

korespondensi email : riagustirini@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Masih banyak perempuan bahkan remaja yang menganggap nyeri menstruasi sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya. Salah satu upaya untuk penanganan permasalahan kurangnya pengetahuan tentang dismenore dengan dilakukan edukasi kesehatan melalui media kartu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan kartu ladies “lawan dismenore” terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMK Muhammadiyah 02 Palembang. **Metode**: Penelitian yang akan dilakukan ini menggunakan desain *quasy experiment*. Subjek atau responden penelitian diberikan intervensi berupa edukasi dengan menggunakan media kartu untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *teknik purposive sampling* dengan jenis *pre-post test one group design*. **Hasil** : penelitian berdasarkan analisis statistik hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, didapatkan nilai *p value* 0,00 (<0,05) terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan kartu ladies “lawan dismenore” dari rata-rata hasil pretest sebesar 42,3 meningkat dengan rata-rata hasil posttest sebesar 82,7. **Diskusi**: media kartu disarankan dapat digunakan untuk memberikan edukasi kesehatan yang lebih mudah bagi remaja karena memiliki kelebihan dalam hal jenis yang edukasi yang dapat dibawa dengan mudah dan desain yang menarik serta mudah dipahami sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan.

Kata Kunci: Dismenore, Kartu Ladies, Pengetahuan, Remaja Putri

ABSTRACT

Introduction : During menstruation, the problem experienced by most women is discomfort or severe pain. This is usually called menstrual pain (dysmenorrhea). There are still many women and even teenagers who consider menstrual pain to be normal, they assume it lasts 1-2 days. One effort to address the problem of lack of knowledge about dysmenorrhea is by providing health education through cards. This research aims to determine the effectiveness of using the ladies' card "against dysmenorrhoea" on young women's knowledge about dysmenorrhoea at SMK Muhammadiyah 02 Palembang. **Method**: this research uses a quantitative approach, the method used in this research is quasi-experimental with a pre-post test one group design type. **Results**: research based on statistical analysis of the results of the Wilcoxon Signed Rank Test calculation, it was found that the *p-value* was 0.00 (<0.05), there was an increase in respondents' knowledge after being given health education using the ladies card "against dysmenorrhoea" from an average pretest result of 42.3 increased with an average posttest result of 82.7. **Discussion**: It is recommended that card media be used to provide easier health education for teenagers because it has the advantage of being an educational type that can be carried easily and an attractive design that is easy to understand, making it easier to absorb knowledge.

Keywords: Dismenore, Ladies' Cards, Knowledge, Young Women



PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa kehidupan antara pubertas dan kematangan psikofisik ketika terjadi perubahan endokrinologis, metabolik, somatik, dan psikologis yang penting pada anak perempuan. Selama proses ini, fase berurutan menandai pematangan sistem endokrinologis kompleks yang terdiri dari hipotalamus, kelenjar pituitari, dan ovarium, serta interaksinya. Fungsi reproduksi yang sehat merupakan titik akhir yang diharapkan dari proses ini (Karapanou, O., & Papadimitriou, 2010).

Pubertas pada remaja putriditandai dengan terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore). Dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit dan mengacu pada kram yang menyakitkan selama menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan uterus lebih dari 60 mmHg yang mengakibatkan nyeri (Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A., & Alipour, 2017). Pada umumnya rasa sakit atau nyeri tersebut disertai dengan gejala seperti pusing, muntah, kelelahan, dan sulit tidur (Hu, 2020). Menurut (Ferries-Rowe, E., Corey, E. and Archer, 2020) dismenore dapat berdampak negatif pada kualitas hidup wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Nyeri menstruasi atau dismenore sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar.

Menurut (Proverawati, 2018) dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Rata-rata lebih dari 50% wanita mengalami dismenore di setiap negaranya. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap 50% aktivitas harian pada perempuan usia produktif, dan 85% pada remaja putri usia belasan tahun

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kram menstruasi sangat umum terjadi di seluruh dunia. Angka

kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%), dimana 10-15% di antaranya mengalami dismenore tinggi. Umumnya lebih dari 50% semua negara wanita akan mendapatkan dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan kejadian dismenore sebanyak 45-90%. Pada remaja kejadian dismenore bisa dilaporkan sebanyak 92%. Sementara di Indonesia, sekitar 55% wanita produktif menderita dismenore. Sedangkan kejadian dismenore di Sumatera Selatan tahun 2020 sebanyak 64,3%. Kejadian dismenore mengakibatkan beberapa remaja tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah (Saad, 2022).

Gejala dismenore yang terjadi pada setiap perempuan akan berbeda. Namun tanda dan gejala dismenore yang paling khas yaitu kram perut bagian bawah, punggung bawah hingga paha dalam (Anisa MV, 2015). Dismenore primer ditandai dengan nyeri perut yang berlangsung 8-72 jam, paling parah pada hari pertama atau kedua terjadi menstruasi. Menurut penelitian (Aksari, W., Yaniarti, S., Sri Rahayu, E., Nugraheni, D. E., & Baska, 2022), ada serangkaian komponen yang bisa menimbulkan terjadinya dismenore primer adalah usia pertama kali mensturasi, lama mensturasi, keturunan keluarga, kebiasaan berolahraga, makanan cepat saji dan tingkat stress. Keadaan dismenore bisa bertambah untuk remaja putri yang tidak berolahraga, akibatnya saat dismenore terjadi pada masa remaja, oksigen tidak terkirim ke pembuluh darah pada sistem reproduksi sehingga terjadi vasokonstriksi.

Dismenore apabila tidak segera diobati dapat menyebabkan kondisi patologis, meningkatkan mortalitas, dan mempengaruhi kesuburan. Selain itu, dismenore juga dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitif pada remaja putri sehingga mengakibatkan remaja putri menjadi kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stres (Momma, R., Nakata, Y., Sawai, A., Takeda, M., Natsui, H., Mukai, N., & Watanabe, 2021)



Dismenore tidak hanya mengganggu aktivitas penderita tetapi penderita juga mengalami nyeri yang kuat menjalar ke kaki, sakit kepala, payudara bengkak, mual, muntah, nyeri otot sering dialami oleh beberapa penderita dysmenorrhea. Secara psikologi penderita dysmenorrhea sering mengalami mudah marah, cepat tersinggung, tidak dapat konsentrasi, sulit tidur, lelah, depresi hingga rendah diri (Laila, 2011).

Masih banyak perempuan bahkan remaja yang menganggap nyeri menstruasi sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri menstruasi hebat bisa menjadi tanda gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mempunyai keturunan. Sehingga upaya preventif perlu dilakukan untuk mengurangi kelanjutan dari hal tersebut yang dapat menyebabkan suatu penyakit. Oleh karena itu perlu adanya penanganan untuk membantu mengurangi dismenorea pada remaja putri. salah satunya adalah pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenorea dan cara penanganannya.

Edukasi dalam peningkatan pengetahuan remaja putri dapat dilakukan dengan banyak media seperti media cetak, media audio, media audiovisual, media pameran, serta multimedia..salah satunya ialah dengan menggunakan media kartu kilas. Media kartu kilas merupakan salah satu media pembelajaran yang terbuat dari kartu yang dikreasikan dalam bentuk gambar dan kata-kata sebagai alat bantu dalam pembelajaran (Hotimah, 2017). Media kartu kilas dikembangkan diharapkan dapat mempermudah penyampaian materi kepada peserta didik, sehingga tidak hanya menyampaikan materi melalui teks saja. Media kartu kilas dapat membantu proses pembelajaran untuk meningkatkan daya tarik peserta didik sehingga lebih aktif dan memperhatikan dalam proses pembelajaran (Khotimah, 2020).

Kartu Ladies (Lawan dismenorea) adalah salah satu bentuk kartu kilas yang dibuat dengan desain yang menarik dan

sesuai dengan kebutuhan remaja putri mengenai dismenorea. Kartu ladies berisikan informasi-informasi lengkap tentang pengertian dismenorea, jenis dismenorea, gejala dismenorea, pencegahan dismenorea, dan bagaimana penatalaksanaan dismenorea baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Kartu "ladies" (lawan dismenorea) didesain dengan sangat menarik dan sesuai dengan kebutuhan. Keunggulan kartu "ladies" (lawan dismenorea) adalah dapat dibawa kapan saja dan di mana saja sehingga diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang dismenorea

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti, dari 30 responden, remaja mengatakan mereka mengalami sakit di bagian perut bawah menjalar ke belakang, siklus haid tidak teratur, perasaan tidak nyaman, sakit kepala, minim beraktivitas, nyeri yang kuat menjalar sampai ke kaki. Nyeri dirasakan pada bagian perut hingga punggung bawah, merasa lemah, lesu dan memilih beristirahat dan tidak beraktivitas. Hingga saat ini pengetahuan remaja tentang dismenorea belum banyak dipahami dan diketahui sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui "Efektivitas Penggunaan Kartu Ladies "Lawan Dismenorea" Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Di Smk Muhammadiyah 02 Palembang".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penggunaan kartu ladies "lawan dismenorea" terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea di SMK Muhammadiyah 02 Palembang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi eksperimen* yang menggunakan rancangan *one group pre and post test design*. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui terjadinya perubahan setelah dilakukan eksperimen (Hidayat, 2012). Variabel dependen adalah tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenorea, sedangkan variable



independen adalah edukasi melalui kartu ladies “lawan disminorea” .penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 02 Palembang pada bulan Februari-Maret 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMK Muhammadiyah 02 Palembang. Metode pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri berjumlah 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja putri yang mengalami dismenorea, hadir pada saat penelitian, serta bersedia menjadi responden. Analisa data Responden. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*.

HASIL

Penelitian telah dilakukan terhadap 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan didapatkan analisa sebagai berikut:

Analisis Univariat

Pada penelitian ini, peneliti melakukan analisis terhadap masing-masing variabel yang diambil saat penelitian.

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Usia (n=30)	Frekuensi	%
15 tahun	12	40
16 tahun	10	33,3
17 tahun	8	26,7

Sumber : Data Primer, 2024

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah usia remaja yang paling banyak berusia 15 tahun sebesar 12 responden (40%), sedangkan remaja yang berusia 10 tahun sebesar 10 responden (33%).

Analisis Bivariat

Tabel 2.
Pengetahuan Responden

Pengetahuan terhadap Dismenorea	Frekuensi (n=30)		P Value (Pre – Post)
	Pre	Post	
Rerata (SD)	42,3(9,353)	82,7(9,444)	0,000*
Rentang	30-60	70-100	

*Uji Wilcoxon Sign Rank Test

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata selisih pengetahuan remaja putri setelah intervensi kartu ladies “lawan disminorea” (82,7) lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan intervensi (42,3). Secara statistic ada perbedaan yang bermakna pada selisih pengetahuan remaja putri sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan $p < 0.05$.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usianya sesuai tabel 1 pada penelitian ini paling banyak yaitu usia 15 tahun sebesar 12 responden (40%). Kejadian dismenorea primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormone prostaglandin. Semakin tua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormone prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, dismenorea primier nantinya akan hilang dengan semakin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan (Ismarozzi, D., Utami, S., & Novayelinda, 2015).

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata pretest sebesar 42,3 dan rata-rata posttest sebesar 82,7 dimana terjadi peningkatan nilai test pengetahuan tentang dismenorea setelah diberikan intervensi kartu “ladies” (lawan disminorea). Hasil analisis dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara hasil pretest dan hasil posttest. Hal ini menyatakan bahwa penggunaan kartu “ladies” (lawan disminorea) efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai disminorea.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sintya Nur Rahayu, 2023) yang didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh edukasi dengan kartu kilas terhadap tingkat pengetahuan dalam penanganan nyeri haid remaja perempuan.



Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya media edukasi yang dibuat menarik dapat meningkatkan proses pembelajaran sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Peserta didik yang belajar dengan suasana monoton, baik dari segi cara, lingkungan, maupun sumber belajarnya akan merasa bosan dan jenuh. Jika setiap hari dihadapkan pada rutinitas yang sama maka proses belajar mereka hanya sebuah keterpaksaan karena takut terkena sanksi. Maka dari itu sebaiknya ada kombinasi antara ceramah dengan media sehingga hasil belajar lebih efektif dan siswa tidak bosan karena suasana menghibur dan menyenangkan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam belajar. Peserta didik yang belajar pada suasana yang menyenangkan akan memiliki antusiasme tersendiri (Suryani, 2018). Pesan akan mudah dipahami jika mengandung beberapa prinsip yaitu diantaranya : 1) mempunyai daya tarik, 2) sesuai dengan kebutuhan siswa, 3) dalam lingkup area of experience, dan 4) keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran (Anita, 2010). Hal ini terlihat pada proses pembelajaran menggunakan media kartu. Siswa lebih aktif dan tertarik dalam menyampaikan informasi tersebut.

Media kartu berbasis media ajar berupa gambar, keterangan gambar, pertanyaan sesuai dengan materi yang disajikan juga mengandung unsur belajar sebagai unsur pokok dan permainannya sebagai unsur hiburan dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Hamdani, 2013). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa hasil pengetahuan mengalami peningkatan sebesar 21,83 dan secara statistik meningkat signifikan. Hal tersebut didukung pula dengan hasil penelitian (Rufiati, 2011) yang menemukan bahwa penggunaan media pendidikan dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan.

Edukasi menggunakan kartu Ladies "Lawan dismimorea" merupakan salah satu cara pemberian informasi menggunakan media kartu mengenai dismimorea, macam-macam dismimorea, faktor resiko dan penatalaksanaan apabila siswa mengalami dismimorea. Pemberian edukasi dengan menggunakan kartu

ladies "lawan dismimorea" diharapkan dapat membantu remaja putri dalam menghadapi dismimorea.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media kartu ladies "lawan dismimorea" dari hasil rata-rata pretest sebesar 42,3 meningkat dengan rata-rata hasil posttest sebesar 82,7. Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signes Rank Test, maka nilai p value (Asymp, Sig 2 tailed) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi menggunakan kartu ladies "lawan dismimorea" efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismimorea.

Saran

Edukasi kesehatan melalui media kartu memiliki kelebihan dalam hal memberikan informasi karena jenis yang edukasi yang dapat dibawa dengan mudah dan desain yang menarik serta mudah dipahami sehingga memudahkan dalam proses penyerapan pengetahuan. Media kartu disarankan dapat digunakan untuk memberikan edukasi kesehatan yang lebih mudah bagi masyarakat.

FUNDING

Penelitian ini menggunakan biaya yang diperoleh dari dana hibah penelitian riset muhamadiyah batch VIII.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini tidak mengandung potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini terlaksana atas Hibah RisetMu Batch VII Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengembangan Pimpinan Pusat Muhammadiyah, partisipasi aktif SMK Muhammadiyah 02 Palembang serta support dari IKesT Muhammadiyah Palembang.



KEPUSTAKAAN

- Aksari, W., Yaniarti, S., Sri Rahayu, E., Nugraheni, D. E., & Baska, D. Y. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 01 Kabupaten Bengkulu Tengah*. [Poltekkes Bengkulu]. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/938/>
- Anisa MV. (2015). The Effect of Exercises On Primary Dysmenorrhea. *J Major*, 4(2), 60–65.
- Anita, S. (2010). *Media Pembelajaran*. Yuma Pustaka.
- Ferries-Rowe, E., Corey, E. and Archer, J. S. (2020). Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy. *Obstetrics and Gynecology*, 136(5), 1047–1058. doi: 10.1097/AOG.0000000000004096.
- Hamdani, H. (2013). *Pengembangan Sistem Pendidikan di Indonesia*. Pustaka Setia.
- Hotimah, E. (2017). penggunaan Media Flashcard dalam Meningkatkan Kemampuan Peserta didik pada Pembelajaran Kosakata Bahasa Inggris Kelas II MI Ar-Rochman Semarang Garut. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 4(1), 10–18.
- Hu, Z. et al. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15–22. doi: 10.1016/j.jpag.2019.09.004.
- Ismarozi, D., Utami, S., & Novayelinda, R. (2015). Efektifitas Senam Dismenore terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(1), 820–827.
- Karapanou, O., & Papadimitriou, A. (2010). *Determinants of menarche. Reproductive Biology and Endocrinology*, 8, 115. <http://www.rbej.com/content/8/1/115>.
- Khotimah, D. . (2020). Meningkatkan Kemampuan Berbicara Bahasa Inggris Peserta didik Kelas VII SMP dengan Media Pembelajaran Flashcard. *Jurnal Pionir*, 7(3), 1–6.
- Laila. (2011). Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Phederal*, 4(1).
- Momma, R., Nakata, Y., Sawai, A., Takeda, M., Natsui, H., Mukai, N., & Watanabe, K. (2021). Comparisons of the Prevalence, Severity, and Risk Factors of Dysmenorrhea between Japanese Female Athletes and Non-Athletes in Universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 52. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/1/52>
- Motahari-Tabari, N., Shirvani, M. A., & Alipour, A. (2017). Comparison of the effect of stretching exercises and mefenamic acid on the reduction of pain and menstruation characteristics in primary dysmenorrhea: A randomized clinical trial. *Oman Medical Journal*, 32(1), 47–53. <https://doi.org/10.5001/omj.2017.09>
- Proverawati, A. (2018). *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rufiati, A. (2011). Pengaruh Metode Permainan Find our Mate Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 113–119.
- Saud, N. H. (2022). *Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Kayu Manis Terhadap Tingkat Nyeri, Stres dan Kadar Prostaglandin pADA Remaja Dengan Dismenorea Primer= The Effectiveness Of Lavender And Chinnamon Aromatherapy On Pain, Stres And Prostaglandin Levels In Adolescent With* [Universitas



Hasanuddin].
<https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18549/>

Sintya Nur Rahayu, S. (2023). *Pengaruh Edukasi Dengan Media Kartu Kilas Terhadap Pengetahuan Remaja Perempuan Dalam Penanganan Nyeri Haid Di SMPN 1 Kedawung* [Universitas Kusuma Husada Surakarta].
https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5634/1/NASKAH_PUBLIKASI_SINTYA_NUR_RAHAYU.pdf

Suryani, N. (2018). *Media Pembelajaran Inovatif dan Pengembangannya*. PT. Remaja Rosdakarya.