

## PENGETAHUAN TENTANG DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI

### *The Knowledge about Primary Dysmenorrhea of Female Teenagers*

Yudita Inggga Hindiarti<sup>1</sup>, Siti Fatimah<sup>2</sup>, Kurniati Devi Purnamasari<sup>3</sup> Isma Oktaverina<sup>4</sup>,

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh, Jalan R.E Martadinata No.10  
Ciamis 46213, Indonesia

\*Email corresponding: [yuditaingga87@gmail.com](mailto:yuditaingga87@gmail.com)

Tanggal Submission : 16 Desember 2021, Tanggal Diterima : 29 Desember 2021

#### **Abstrak**

Dismenor merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling sering terjadi pada perut bagian bawah hingga ke area punggung bagian bawah yang dialami remaja putri selama periode menstruasi. Nyeri yang dialami remaja sebagian besar dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi seorang remaja selama proses pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengetahuan dismenor primer pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel 92 orang remaja putri. Teknik pengambilan sampel berupa total sampling. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tertutup, dan analisa yang digunakan analisa univariat. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenor di MTs Assyifa sebanyak 39 orang berpengetahuan kurang (42,4%), berpengetahuan cukup sebanyak 36 orang (39,1%), berpengetahuan baik sebanyak 17 orang (18,5%). Disarankan bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan promosi kesehatan tentang penanganan dismenore agar meningkatkan pengetahuan yang dibutuhkan oleh remaja pada saat mengalami dismenor primer.

**Kata kunci:** Dismenor, Pengetahuan, Remaja, Menstruasi

#### **Abstract**

*Dysmenorrhea is one of the most common gynecological complaints in the lower abdomen to the lower back area during the menstrual period. For teenagers, dysmenorrhea can mostly cause symptoms during the learning process. The study aims to introduce the knowledge of female teenagers about the management of primary dysmenorrhea. This study used a quantitative descriptive research method, with a sample of 92 female students. Sampling technique in the form of total sampling. The instrument is a closing instrument, and the analysis is univariate analysis. 39 respondents had less knowledge (42.4%), 36 respondents had sufficient knowledge (39.1%), and 17 people (18.5%) had good knowledge. It is recommended for health workers to improve health promotion regarding the management of dysmenorrhea in order to increase the knowledge needed by teenagers when experiencing primary dysmenorrhea.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Knowledge, Youth, Menstruation*

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan pada penelitian menunjukka bahwa angka kejadian dismenor ringan hingga berat di Indonesia mencapai 74,1% (Saguni et al., 2013). Sekitar 50% wanita yang mengalami menstruasi mengalami dismenor, 10% mengalami gejala berat yang memerlukan istirahat, dan hanya 1% hingga 2% yang berobat ke Puskesmas (Abidin, 2019). Angka kejadian dismenore berkisar antara 45 sampai 95% pada usia kerja dan terdiri dari 72, 84% dismenore primer dan 27,11% dismenore sekunder (Kemenkes, 2012).

Profil Kesehatan Kabupaten Ciamis menyatakan bahwa kejadian dismenore relatif tinggi di Jawa Barat, dengan 54,9% wanita mengalami dismenore, 24,5% dengan dismenore ringan, dan 21,28% dengan dismenore sedang. Hal ini didukung dengan data PKPR dan Puskesmas memiliki gangguan menstruasi tertinggi di Kabupaten Chiamis, disusul 73% data Puskesmas dan 82% data PKPR, disusul 8% jenis kelamin penyakit menular dan 4% kunjungan KB (Ciamis, 2016).

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Juliana et al., 2019). Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah (Purnamasari et al., 2020). Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Setiawan & Lestari, 2018).

Survei yang dilakukan oleh Winarso (2014) menemukan bahwa sebanyak 21 remaja (47,7%) termasuk dalam kategori disemenor dengan nyeri ringan dan sebanyak 6 remaja (13,6%) termasuk dalam kategori nyeri sedang (Winarso, 2014). Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan seputar kesehatan reproduksi belum pernah diberikan kepada remaja putri di sekolah tersebut. Hal ini didukung dengan temuan dari bidan Puskesmas Cidolog saat melakukan penyuluhan kesehatan reproduksi pada Oktober 2020 ditemukan masih terdapat banyak siswa yang mengaku merasakan nyeri selama periode menstruasi (Cidolog, 2020).

Keadaan ini menghambat konsentrasi belajar di sekolah dan membuat aktivitas menjadi malas. Berdasarkan pada latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkair dengan gambaran pengetahuan dismenore primer pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Asysyifaa Cidolog tahun 2021.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini meggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel berupa total sampling. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Mei-30 Juni 2021. Penelitian ini sudah dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Asysyifaa Cidolog. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X yang berjumlah 92 orang.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner sejumlah 26 pertanyaan yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan

menggunakan analisis univariat pengetahuan remaja tentang pengetahuan dismenor primer pada remaja putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada Tabel berikut:

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
12-13 tahun ke atas	46	50
14-15 tahun ke atas	42	45.6
16 tahun ke atas	4	4.4
<b>Status pendidikan</b>		
Kelas VII	47	51
Kelas VIII	36	39.1
Kelas IX	9	9.9
<b>Haid hari ke-</b>		
Hari ke-1	79	85.8
Hari ke-2	13	14.2
<b>Dismenor</b>		
Tidak Dismenor	13	14.1
Dismenor	79	85.9

Usia adalah masa hidup seseorang yang dinyatakan dalam satuan tahun dan sesuai dengan pernyataan responden. Hasil penelitian yang dilakukan di MTs Asyisyifaa Cidolog menunjukkan data yang paling besar responden yang berusia 12-13 tahun (50%). Dari hasil penelitian untuk status pendidikan kebanyakan pada kelas VII sebanyak 47 orang (51%).

Berdasarkan hasil penelitian untuk kejadian dismenore didapatkan bahwa responden yang mengalami dismenore menunjukkan presentase yang paling besar yaitu 79 responden (85.9%). Data ini menggambarkan bahwa remaja putri di MTs Asyisyifaa Cidolog yang sudah menstruasi umumnya mengalami dismenore. Hal ini terjadi karena pada umumnya remaja yang duduk di Sekolah Menengah Pertama tidak lepas dari masalah menstruasi seperti dismenore.

Berdasarkan pada tabel untuk dismenor sebanyak dua pertiga responden mengakumulasi dismenor 79 orang (85.9%). Hasil analisa peneliti banyaknya responden yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Asyisyifaa Cidolog Tahun 2021**

Pengetahuan	f	%
Baik	17	18,5
Cukup	36	39,1
Kurang	39	42,4
<b>Jumlah</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

Hasil analisis data pada tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan dismenore primer pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah ( MTs ) Asyisyifaa Cidolog Tahun 2021 hampir dari sebagian besar termasuk kategori kurang yaitu 39 orang (42,4%), hampir setengah kategori cukup sebanyak 36 orang (39,1%) dan sebagian kecil kategori baik sebanyak 17 orang (18,5%).

Hasil analisis data pada tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan pengetahuan tentang dismenore pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah ( MTs ) Asyisyifaa Cidolog Tahun 2021 hampir dari setengahnya termasuk kategori kurang yaitu 39 orang (42,4%), kategori cukup sebanyak 36 orang (39,1%), dan kategori baik sebanyak 17 orang (18,5%).

Pengetahuan dismenore responden yang kurang dikarenakan responden kurang mendapatkan informasi yang tepat dan mendalam mengenai penatalaksanaan dismenore. Informasi yang diperoleh dari responden bahwa sekolahnya belum pernah melakukan sosialisasi tentang dismenore baik melalui penyuluhan, pembelajaran maupun media penyampaian informasi lainnya, dari lingkungan keluarga dan orang tua juga masih jarang diberikan informasi tentang dismenore, selain itu umur responden mempengaruhi perilaku tidak peduli tentang pengetahuan dismenore.

Selain itu, perilaku responden juga dapat dipengaruhi oleh kesadaran dalam menghadapi dismenore. Kurangnya pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore pada remaja putri dalam mengatasi dismenorea saat menstruasi terjadi karena kurangnya kesadaran remaja putri mengetahui penyebab, gejala, dan cara penanganannya, sehingga remaja putri tidak pernah memeriksakan diri ke petugas kesehatan. Selain itu, kurangnya minat untuk mencari berbagai informasi tentang dismenore sehingga remaja putri tidak mengetahui perilaku yang tepat dapat dilakukan selama dismenore yang baik.

Dismenore adalah nyeri haid yang ditandai dengan nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi yang merupakan masalah ginekologi utama yang sering dikeluhkan wanita. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Purba (2013) pada siswa SMA N 7 Manado, yang menemukan bahwa 50,0% responden memiliki perilaku yang kurang pengetahuan tentang pengelolaan dismenore. Hal ini juga senada dengan penelitian Fajaryati (2012) yang menemukan bahwa 45,1% responden memiliki perilaku buruk.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa sebagian kecil kategori baik sebanyak 17 orang (18,5%). Hal ini dapat disebabkan oleh pengalamannya dalam mengatasi dismenorea. Sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo (2013), pengalaman adalah faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Pengalaman mengatasi dismenore

merupakan bekal pengetahuan dalam mengatasi dismenore selanjutnya(Notoatmodjo, 2013).

Menurut teori Lawrence Green, salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku adalah faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan, sikap, keyakinan, keyakinan, nilai dan sebagainya. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Berdasarkan teori yang ada, salah satu upaya untuk mengatasi nyeri haid sebagai gangguan haid adalah dengan membiasakan berperilaku sehat. Perilaku sehat saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, tetapi merupakan proses yang dipelajari karena individu memahami dampak positif atau negatif dari perilaku terkait. Dengan pengetahuan yang dimiliki mahasiswa tentang dismenore menjadi dasar terbentuknya perilaku untuk menghadapi dismenore. Terbentuknya perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, maka perilaku tersebut akan bertahan lama(Notoatmodjo, 2013).

Upaya penanganan dismenorea pada saat menstruasi dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa terapi yaitu dengan menggunakan obat analgetik. Obat-obatan yang dapat menghambat pelepasan hormon prostaglandin seperti aspirin, endmetasin, dan asam mefenamat. Selain terapi obat, penanganan juga dapat dilakukan dengan olahraga ringan, konsumsi makanan bergizi dan menurunkan kadar gula dan kafein.

Prinsip dalam mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 terapi yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis untuk pengelolaan dismenore dengan pemberian obat dan suplemen. Obat yang paling sering digunakan antara lain Obat Anti Inflamasi Non Steroid (NSAID), COX-II Inhibitor, penggunaan kontrasepsi hormonal dan pemberian Vitamin B1, Magnesium, Vitamin E (Cunningham et al., 2014). Terapi nonfarmakologis adalah dengan memodifikasi gaya hidup dan memanfaatkan pengobatan herbal dan teknik pengobatan lainnya. Terapi herbal memiliki kelebihan bagi yang mengkonsumsinya antara lain harga lebih terjangkau, mudah didapat, tidak menimbulkan efek samping dan meningkatkan daya tahan tubuh. Terapi nonfarmakologis untuk penatalaksanaan dismenore dengan TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation), akupunktur, penggunaan herbal, relaksasi, terapi panas, olahraga (Santana et al., 2016).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, dapat disimpulkan bahwa gambaran pengetahuan nyeri dismenore primer pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah ( MTs ) Asyiyifaa Cidolog Tahun 2021 hampir dari setengahnya termasuk kategori kurang yaitu 39 orang (42,4%), kategori cukup sebanyak 36 orang (39,1%), dan kategori baik sebanyak 17 orang (18,5%).

### **Saran**

Diharapkan pada penelitian selanjutnya penulis dapat melakukan pengembangan terkait variabel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ciamis, D. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Ciamis*. Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis.
- Cidolog, P. (2020). *Profile Kesehatan Puskesmas Cidolog*.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., & Bloom, S. L. (2014). *William Obstetri 24th. Jakarta: EGC*.
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan dismenore dengan gangguan siklus haid pada remaja di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan, 7(1)*.
- Kemendes, R. I. (2012). *Profil data kesehatan Indonesia tahun 2011. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nirwana, A. B. (2011). *Psikologi kesehatan wanita*.
- Notoatmodjo, S. (2013). *MPKJ: RC. Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Purnamasari, K. D., Rohita, T., Zen, D. N., & Ningrum, W. M. (2020). The Effect of Deep Breathing Exercise on Menstrual Pain Perception in Adolescents with Primary Dysmenorrhea. *Pertanika Journal, 2(28)*, 649–657.
- Saguni, F. C. A., Madianung, A., & Masi, G. (2013). Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen I Tomohon. *Jurnal Keperawatan, 1(1)*.
- Santana, L. S., Gallo, R. B. S., Ferreira, C. H. J., Duarte, G., Quintana, S. M., & Marcolin, A. C. (2016). Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) reduces pain and postpones the need for pharmacological analgesia during labour: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy, 62(1)*, 29–34.
- 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.
- Winarso, A. (2014). Pengaruh minum kunyit asam terhadap penurunan tingkat nyeri dismenorea pada siswi di madrasah tsanawiyah negeri jatinom klaten. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(2)*.