

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DAN PENANGANAN DISMENOREA

Sella Berliana Wardoyo¹, Ana Setiyorini²

¹Alumni Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

²Dosen Tetap Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

E-mail: setiyorini.ana@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik. Pengetahuan akan menstruasi dan cara mengatasi dismenorea dapat membantu seorang remaja putri mengatasi secara mandiri terhadap masalah yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi kelas VIII tentang menstruasi dan penanganan dismenorea. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif survey. Besar sampel yang digunakan adalah 40 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang menstruasi didapatkan 17,5% dalam kategori baik, 75% cukup, 7,5% kurang. Tingkat pengetahuan tentang penanganan dismenore didapatkan 10% dalam kategori baik, 62,5% cukup, 27,5% kurang. Tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan penanganan dismenore didapatkan 12,5% dalam kategori baik, 85% cukup, 2,5% kurang. Sekolah bekerjasama dengan tenaga kesehatan sebaiknya memberikan informasi bagi siswi yang sudah menstruasi terutama pengertian menstruasi dan cara penanganan dismenorea sehingga siswi lebih siap menghadapi dan menyikapi ketika menstruasi.

Kata Kunci: Menstruasi; Penanganan Dismenorea; Pengetahuan

KNOWLEDGE LEVEL OF ADOLESCENCE GIRL ABOUT MENSTRUATION AND HANDLING OF DISMENOREA

ABSTRACT

Adolescence girl who experience dysmenorrhoea during menstruation will feel limited in carrying out activities, especially learning activities at school. Learning activities become

distracted, not excited, even difficult to concentrate so that the material presented during learning cannot be received well. Knowledge of menstruation and how to deal with dysmenorrhoea can help a adolescence cope independently of the problem she is experiencing. This study aims to determine the level of knowledge of grade VIII students about menstruation and the treatment of dysmenorrhea. The research method used is quantitative with a descriptive survey approach. The sample size used was 40 respondents who were selected by purposive sampling technique. The results showed that the level of knowledge about menstruation was obtained 17.5% in the good category, 75% sufficient, 7.5% less. The level of knowledge about the treatment of dysmenorrhea was found to be 10% in the good category, 62.5% sufficient, 27.5% less. The level of knowledge about menstruation and dysmenorrhea treatment was found to be 12.5% in the good category, 85% sufficient, 2.5% less. Schools in collaboration with health workers should provide information for students who are already menstruating, especially the understanding of menstruation and how to treat dysmenorrhoea so that students are better prepared to face and respond to menstruation.

Keywords: *Menstruation; Dysmenorrhoea Management; Knowledge*

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2009 dalam Ismainar, dkk, 2016). Kejadian yang penting dalam pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, ciri kelamin sekunder, menarche, dan perubahan psikis. Ovarium mulai berfungsi di bawah pengaruh hormone gonadotropin dan hipofisis yang dikeluarkan atas pengaruh *releasing factor* dari hypothalamus (Jannah, 2017).

Perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus disebut dengan menstruasi (Sukarni, 2013). Menstruasi adalah pendarahan uterus secara periodic, yang terjadi kira-kira 14 hari setelah terjadi ovulasi. Lama siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, namun adanya variasi umum terjadi (Lowdermilk, dkk 2013). Pada sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut dismenorea. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi (Wiknjosastro, 2009).

Dismenorea biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan prostaglandin tertentu, prostaglandin F2 alfa, dari sel-sel endometrium uterus. Dismenorea dapat juga diartikan sebagai haid nyeri yang terjadi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul. Dengan demikian, dismenorea adalah nyeri yang dirasakan wanita saat haid (Jannah, 2017). Keparahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid.

Dismenorea dibagi menjadi dua jenis yaitu dismenorea primer yaitu nyeri haid tanpa ditemukan keadaan patologi pada panggul dan dismenorea sekunder yaitu nyeri haid yang berhubungan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, atau irritable bowel syndrome (Laila, 2011 dalam Sari, 2019).

Dismenorea memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri, karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang sedang mengalami dismenorea sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik.

Dismenorea saat menstruasi dapat diatasi dengan menggunakan terapi secara farmakologi atau nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan dismenorea dapat juga dilakukan dengan nonfarmakologi, yaitu melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri (Marlina, 2009). Menurut penelitian Kusmiyati, dkk (2016), mahasiswa dengan pengetahuan tentang menstruasi baik sebanyak 72,7 %, pengetahuan cukup sebanyak 27,3 % dan berpengetahuan kurang 0 %. Upaya penanganan dismenore yang dipilih mahasiswa bervariasi, mahasiswa yang memilih cara farmakologi dan non farmakologi sekaligus sebanyak 2 orang (6,06%), cara non farmakologi saja sebanyak 31 orang (93,94%). Dengan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui tingkat pengetahuan Siswa kelas VIII tentang Menstruasi dan Penanganan Dismenorea di SMPN 2 Karangnongko Klaten.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif survey, dimana peneliti mendapatkan gambaran tingkat pengetahuan Siswa kelas VIII tentang Menstruasi dan Penanganan Dismenorea di SMPN 2 Karangnongko Klaten. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi yang sudah menstruasi. Cara pemilihan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling dengan kriteria inklusi mengalam dismenorea, bersedia menjadi responden dan

mampu berkomunikasi dengan baik. Jumlah sampel yang didapat yaitu 40 responden. Penelitian dilakukan di SMPN 2 Karangnongko Klaten dengan waktu pengambilan data selama 3 hari yaitu Tanggal 4-6 Januari 2020. Pengumpulan data dilakukan dengan alat kuesioner yang disusun berdasarkan tujuan penelitian dan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden setelah mendapat persetujuan dari lokasi penelitian dan responden. Analisis data yaitu menggunakan analisa univariat, distribusi frekuensi dalam bentuk tabel dan presentase.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik responden (n: 40)

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	n	%
Usia		
12 tahun	1	2,5
13 tahun	24	60
14 tahun	12	30
15 tahun	3	7,5
Usia Pertama Kali Menstruasi		
11 tahun	11	27,5
12 tahun	15	37,5
13 tahun	12	30
14 tahun	2	5
Mulai Merasakan Dismenore		
Sehari sebelum menstruasi	4	10
Hari pertama	24	60
Hari kedua	5	12,5
Hari ketiga	3	7,5
Hari 1-3	4	10

Tabel 2. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan penanganan dismenorea (n: 40)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	
	n	%
Menstruasi		
Baik	7	17,5
Cukup	30	75
Kurang	3	7,5
Penanganan Dismenorea		
Baik	4	10
Cukup	25	62,5
Kurang	11	27,5
Menstruasi Dan Penanganan Dismenorea		
Baik	5	12,5
Cukup	34	85
Kurang	1	2,5

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa usia responden adalah 12-15 tahun dengan lebih dari separuh yaitu 24 responden (60%) berusia 13 tahun. Usia responden saat pertama kali menstruasi atau menarche adalah 11-14 tahun dengan kurang dari separuh yaitu 15 responden (37,5%) berusia 12 tahun dan lebih dari separuh yaitu 24 responden (60%) mengalami dismenorhea pada hari pertama. Remaja atau “*adolescence*” dapat diartikan tumbuh kearah kematangan yang memiliki arti yang sangat luas, mencakup kematangan mental, emosional, social, dan fisik. Remaja adalah bila seorang anak telah mencapai umur 10-18 tahun untuk anak perempuan dan 12-20 tahun untuk anak laki-laki (Soetjningsih, 2004 dalam Ismainar, dkk, 2016). Fase remaja adalah merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2009 dalam Ismainar, dkk, 2016). Menurut penulis, usia responden termasuk usia remaja yang secara fisik sudah berkembang dan telah mengalami kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan pengalaman menstruasi. Adapun dismenorea yang dialami bervariasi dari sebelum menstruasi sampai hari ketiga. Hal ini dapat terjadi dan sesuai dengan patologi dismenorea yaitu meningkatnya prostaglandin F2 alfa yang biasanya meningkat di hari pertama dan puncaknya di hari kedua atau 48 jam pertama (Prawirohardjo, 2014).

Dari tabel 2 terlihat bahwa lebih dari separuh yaitu 30 responden (75%) mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menstruasi. Pendidikan kesehatan pada siklus normal,

konsep dasar, dan gejala menstruasi yang tidak normal harus dilakukan di sekolah (Wijesiri and Suresh, 2015). Menurut penulis, pengetahuan tentang menstruasi sangat dibutuhkan oleh remaja putri agar ketika mereka mengalaminya tidak akan mendapatkan masalah dan dapat mengurangi stress dan akan mampu mengatasi masalah yang dihadapi sebagai dampak atau efek dari menstruasi. Dengan penjelasan tentang menstruasi dan siklus normal beserta tanda dan gejalanya maka akan meningkatkan pemahamannya. Ada lebih dari separuh yaitu 25 responden (62,5%) mempunyai pengetahuan yang cukup tentang penanganan dismenorea.

Kurniawati, dkk, (2020) menyatakan bahwa pengetahuan tentang penanganan dismenore pada remaja putri di kota Semarang 13,9% kategori baik, 63,9% kategori cukup dan 22,2% dalam kategori kurang. Menurut Notoatmodjo, (2014), seseorang akan meningkat pengetahuannya jika sering mendapatkan informasi. Menurut penulis, pengetahuan yang dipunyai akan berefek pada perilaku bagaimana dia mengatasi masalah dismenorea yang dialami dengan benar. Sebagian besar yaitu 34 responden (85%) mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menstruasi dan penanganan dismenorea. Dalam penelitian Farotimi, *et al*, (2015), dinyatakan bahwa kurang dari rata-rata (40,6%) partisipan memiliki pengetahuan tinggi tentang dismenore dan 63,5% memiliki sikap negatif terhadap dismenore. Efek utama dismenore termasuk pembatasan aktivitas fisik pada 77,2% dan penarikan sosial pada 59,1%.

Hasil penelitian oleh Purnamayanthi, (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan Siswi SMA Kelas XI tentang menstruasi dengan perilaku penanganan dismenore, yaitu kategori baik sebanyak 73 responden dengan kecenderungan memiliki perilaku yang baik yaitu sebesar 54,8%. Pengetahuan cukup sebanyak 75 responden dengan kecenderungan perilaku yang kurang baik yaitu sebesar 66,7%, dan pengetahuan kurang sebanyak 22 responden dengan kecenderungan perilaku yang kurang baik yaitu sebesar 63,6%. Menurut penulis pengetahuan memiliki kontribusi penting terhadap perilaku karena seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik akan mampu memahami cara untuk menghadapi suatu masalah. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan responden tentang menstruasi dan penanganan dismenorea maka akan semakin baik pula perilaku penanganan dismenore.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan 17,5 % tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan kategori baik, 75% dengan kategori cukup, dan 7,5% dengan kategori kurang. Ada 10%

tingkat pengetahuan tentang penanganan dismenore dengan kategori baik, 62,5%, dan 27,5% dengan kategori kurang. Dari tingkat pengetahuan tentang menstruasi dan penanganan dismenore, ada 12,5% dengan kategori baik, 85% dengan kategori cukup dan 2,5% dengan kategori kurang. Diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan tenaga kesehatan sebaiknya memberikan informasi bagi siswi yang sudah menstruasi terutama pengertian menstruasi dan cara penanganan dismenorea sehingga siswi lebih siap menghadapi dan menyikapi ketika menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Farotimi, A. A., Esike, J., Nwozichi, C. U., Ojediran¹, T. D., Ojewole, F. O. (2015). Knowledge, attitude, and healthcare-seeking behavior towards dysmenorrhea among female students of a private university in ogun State, nigeria. *African Journals Online*. Vol. 4. No.1.
- Ismainar, H., Marlina, H., Haryani, Y. (2016). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja*. Yogyakarta: Deepublish.
- Jannah, N. (2017). *Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Sari, M. R. (2019). Gambaran derajat dismenore (nyeri haid) dan upaya penanganan pada remaja putri usia 13-15 tahun di SMPN 2 tembilahan hulu. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang Vol. 1 No. 1*, 13-20.
- Sukarni, I. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kurniawati, T., Setiyowati, W., Mahardika, D. (2020). Hubungan pengetahuan dengan penanganan dismenorea pada remaja putri di kota semarang. *Journal of Midwifery Science and Health*. Volume 11. No. 1. Hal. 20-24.
- Kusmiyati, Merta, I. W., Bahri, S. (2016). Studi pengetahuan tentang menstruasi dengan upaya penanganan dismenore pada mahasiswa pendidikan biologi. *Jurnal Pijar MIPA*, Vol. XI No.1. hal 47-50. ISSN 2410-1500 (Online).
- Lowdermilk, P. C. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Singapore: Elsevier.
- Marlina, A., (2009). *Karakteristik untuk mendefinisikan sustainable*. Jakarta. Wordpress.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, Y. S. (2014). *Ilmu Kandungan Edisi Ketiga*. Jakarta: P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Purnamayanthi, P. I. (2017). Hubungan antara tingkat pengetahuan siswi kelas xi tentang menstruasi dengan perilaku penanganan dismenore. *Caring*, Volume 1. No. 1. Hal 91-94.
- Wijesiri, H. S. M. S. K., Suresh, T. S. (2013). Knowledge and attitudes towards dysmenorrhea among adolescent girls in an urban school in Sri Lanka. *Nursing and Health Sciences*. Volume 15, page 58-64.
- Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.