

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG DISMENOREA (NYERI HAID) PADA SISWI SMK MUTIARA 17 AGUSTUS BEKASI BULAN JULI 2019

Niko Prasetya*, Mega Efrilia, Maria Margaretha Ika D.A.
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA

*Email : nikoprasetya@ikifa.ac.id

ABSTRAK

Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi yang dialami para remaja putri dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenorea. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan. Sebagian besar perempuan mengalami dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. Terjadinya dismenorea pada remaja menyebabkan aktivitas dan konsentrasi terganggu. Upaya penanganan dismenorea saat menstruasi yaitu dengan menggunakan obat-obat anti nyeri (analgetik), mengompres dengan air hangat serta mengkonsumsi buah dan sayur. Tujuan dari penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui gambaran pengetahuan tentang dismenorea (nyeri haid) yang meliputi pengertian, pencegahan, penyebab dan penanganan dismenorea pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen dengan metode deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penulis adalah *Stratified Random Sampling* serta untuk menghitung penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan rumus *Slovin*. Dimana jumlah populasi siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi berjumlah 177 siswi setelah dihitung menggunakan rumus *Slovin* maka didapat sampel sebanyak 123 siswi yang akan terbagi menjadi 36 siswi kelas X, 41 siswi kelas XI, dan 46 siswi kelas XII. Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data yang digunakan melalui hasil penyebaran kuesioner kepada responden. Hasil penelitian menunjukkan dari 123 responden sebanyak 112 siswi (91%) berpengetahuan baik mengenai dismenorea, 9 siswi (7%) berpengetahuan cukup mengenai dismenorea, dan 2 siswi (2%) berpengetahuan kurang dismenorea.

Kata Kunci: Pengetahuan, Dismenorea, Nyeri Haid, Penanganan, Pencegahan, SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi

ABSTRACT

In adolescent girls there is a physical change that is a change in the reproductive organs which is marked by the arrival of menstruation. Menstruation experienced by young women can cause problems, one of which is dysmenorrhoea.

Almost all women experience discomfort during menstruation, such as discomfort in the lower abdomen and are usually accompanied by nausea, dizziness, even fainting. Most women experience dysmenorrhoea in varying degrees of severity. The occurrence of dysmenorrhoea in adolescents causes disturbed activity and concentration. Efforts to manage dysmenorrhoea during menstruation are by using anti-pain medications (analgesics), compressing with warm water and consuming fruits and vegetables. The purpose of this study is the author wants to know the description of knowledge about dysmenorrhoea (menstrual pain) which includes understanding, prevention, causes and treatment of dysmenorrhoea in SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi students. This type of research is a type of non-experimental research with descriptive methods. The sampling technique used by the writer is Stratified Random Sampling and to calculate the determination of the number of samples carried out based on the Slovin formula. Where the population of Mutiara August 17 Bekasi Bekasi students numbered 177 students after being calculated using the Slovin formula, then a sample of 123 students was obtained which would be divided into 36 class X students, 41 class XI students, and 46 class XII students. The data needed in this study is the data used through the results of distributing questionnaires to respondents. The results showed that of the 123 respondents, 112 students (91%) had good knowledge of dysmenorrhoea, 9 students (7%) had sufficient knowledge about dysmenorrhoea, and 2 students (2%) lacked knowledge of dysmenorrhoea.

Keywords: Knowledge, Dysmenorrhoea, Menstrual Pain, Handling, Prevention, SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti akan mengalami masa remaja. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Kinanti & Wanita, 2009). Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai pendarahan berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi pertama kali, Menerke, paling sering terjadi pada usia 11 tahun. Akan tetapi, menerke juga biasa terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari menerke sampai terjadi *menopause* (Ida, 2009).

Menstruasi yang dialami para remaja perempuan dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenorea. Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak

nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Dito, 2011).

Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami dismenorea dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. Dismenorea yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut dismenorea primer. Dismenorea primer pada perempuan yang lebih dewasa akan makin berkurang rasa sakit dan nyerinya. Dismenorea primer juga makin berkurang pada perempuan yang sudah melahirkan (Ernawati *et al.*, 2017).

Terjadinya dismenorea pada remaja menyebabkan aktivitas dan konsentrasi terganggu. Remaja yang mengalami dismenorea memiliki waktu kerja yang lebih rendah dan prestasi di sekolah yang kurang dibandingkan remaja yang tidak mengalaminya. Beberapa diantaranya bahkan harus izin sekolah atau beristirahat di UKS saat mengalami dismenorea (Kusmiran, 2012).

Upaya penanganan dismenorea saat menstruasi, terdapat beberapa terapi yaitu dengan menggunakan obat-obat anti nyeri (analgetika) seperti Paracetamol, Aspirin, Endometachin dan Asam Mefenamat. Selain menggunakan terapi, penanganan dismenorea dapat juga dilakukan dengan tanpa terapi, yaitu dengan olah raga ringan, mengompres dengan air hangat, mengkonsumsi buah dan sayur. Apabila permasalahan semakin parah, maka harus berkonsultasi dengan dokter (Dito, 2011).

Angka kejadian nyeri menstruasi (dismenorea) di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenorea. Prevalensi dismenorea primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenorea ringan, 37% dismenorea sedang, dan 12% dismenorea berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Utami *et al.*, 2013).

Hasil penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia tahun 2009 angka kejadian dismenorea terdiri dari 72,98% dismenorea primer dan 21,11% dismenorea sekunder dan angka kejadian dismenorea berkisar 45-95% dikalangan usia produktif (Proverawati, 2009).

Kondisi di Indonesia, lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung kedokter. Rasa malu kedokter dan kecenderungan untuk meremehkan penyakit sering membuat data penderita penyakit tertentu di Indonesia tidak dapat dipastikan secaramutlak. Boleh dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenorea (Dito, 2011). Hasil penelitian pada tahun 2012 menunjukkan 87,1% remaja putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan mengalami dismenorea (Utami *et al.*, 2013). Penelitian lain tahun 2016 pada siswi SMP Negeri 220 SSN Jakarta diperoleh 60,5% siswi mengalami kram perut saat dismenorea (Ria, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada siswi farmasi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi, pada 30 responden ditemukan sebesar 76,6% siswi mengalami dismenorea dan 53,3% berpengetahuan kurang mengenai dismenorea.

Berdasarkan data yang ada, diketahui bahwa kejadian dismenorea adalah kejadian yang sering dikeluhkan dikalangan remaja. Kesadaran wanita penting untuk mengatasi dismenorea. Apabila dismenorea tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan pengobatan secara farmakologi atau non farmakologi. Maka dari itu penulis tertarik mengadakan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan tentang Dismenorea (Nyeri Haid) pada Siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang telah di uji validasi dengan sampel 30 responden. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi di SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi berjumlah 177 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Hasil perhitungan besar sampel didapatkan sejumlah 123 siswi. Dengan rincian tiap tingkat seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Jumlah sampel per tingkat

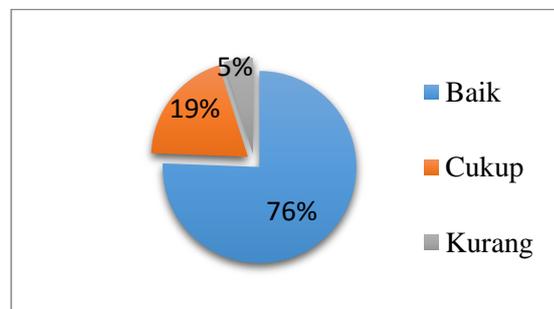
No.	Kelas	Perhitungan Strata Kelas	Hasil
1.	Kelas X	$52/177 \times 123$	36
2.	Kelas XI	$59/177 \times 123$	41
3.	Kelas XII	$66/177 \times 123$	46
Jumlah			123

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan responden mengenai dismenorea (nyeri haid) pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi, dapat diketahui dari 123 responden sekitar 112 siswi berpengetahuan baik (91%), 9 siswi berpengetahuan cukup (7%), dan 2 siswi berpengetahuan kurang (2%). Pengetahuan tersebut dilihat berdasarkan pengetahuan responden tentang pengertian, pencegahan, penyebab, dan penanganan dismenorea.

Pengertian Dismenorea

Pengetahuan responden mengenai pengertian dismenorea pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram pengetahuan responden tentang pengertian dismenorea

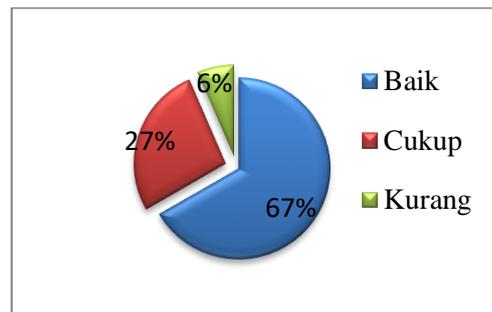
Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan banyak responden yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai dismenorea (nyeri haid). Responden yang memiliki pengetahuan baik, karena responden sudah mengetahui mengenai dismenorea yang merupakan rasa nyeri yang terjadi di perut bagian bawah pada saat haid. Nyeri haid biasanya terjadi pada saat haid, dimana nyeri yang timbul pada saat haid dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Biasanya yang mengalami nyeri haid

adalah remaja wanita, akan tetapi dapat terjadi pula pada kalangan wanita usia 40 tahun (Ernawati *et al.*, 2017).

Dari hasil penelitian, kuesioner tentang pengertian dismenorea (nyeri haid) banyak responden yang menjawab salah pada pertanyaan, siapa yang biasanya menderita nyeri haid. Hal ini dapat dikarenakan responden kurang memahami pengertian dismenorea (nyeri haid) dan pada kata “wanita usia 40 tahun” yang bagi sebagian orang pada usia tersebut wanita tidak mungkin mengalami nyeri haid, maka dari itu banyak responden yang menjawab salah.

Pencegahan Dismenorea

Gambar 2 menunjukkan pengetahuan responden mengenai pencegahan dismenorea pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi, dapat diketahui dari 123 responden sekitar 82 siswi berpengetahuan baik (67%).



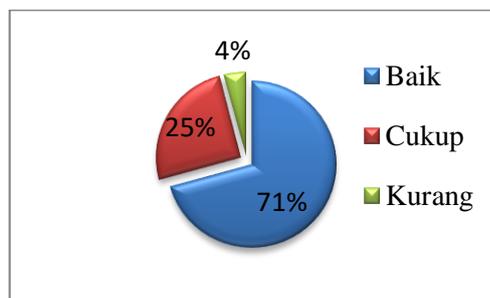
Gambar 2. Diagram Pengetahuan Responden tentang Pencegahan Dismenorea

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan banyak responden yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai cara pencegahan dismenorea (nyeri haid). Responden yang memiliki pengetahuan baik dikarenakan memahami cara pencegahan agar tidak terjadi nyeri haid yang berat, seperti dengan mengkonsumsi vitamin dan susu tinggi kalsium, serta menghindari makanan yang pedas dan asam saat menjelang haid (Dito, 2011).

Dari hasil penelitian, kuesioner tentang pencegahan dismenorea (nyeri haid) banyak responden yang menjawab salah pada pertanyaan, vitamin yang dapat mencegah nyeri haid. Hal ini dapat dikarenakan responden kurang mengetahui serta kurang memahami manfaat dari vitamin-vitamin yang ada.

Penyebab Dismenorea

Pengetahuan responden mengenai penyebab dismenorea pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi, dapat diketahui dari 123 responden sekitar 87 siswi berpengetahuan baik (71%).



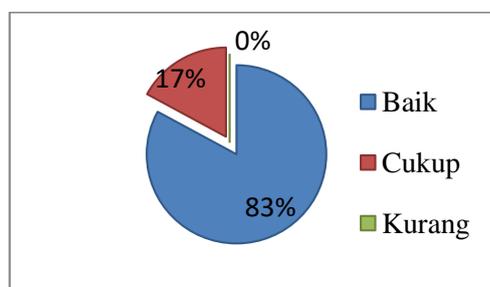
Gambar 3. Diagram Pengetahuan Responden tentang Penyebab Dismenorea

Dismenorea (nyeri haid) disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya faktor hormon dengan adanya peningkatan kadar prostaglandin, dan faktor kelainan pada bagian Rahim (Dito, 2011).

Dari hasil penelitian, kuesioner tentang penyebab dismenorea (nyeri haid) banyak responden yang menjawab salah pada pertanyaan, faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea (nyeri haid). Hal ini dapat dikarenakan responden kurang mengetahui serta kurang memahami faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan dismenorea (nyeri haid).

Penanganan Dismenorea

Pengetahuan responden mengenai penanganan dismenorea pada siswi SMK Mutiara 17 Agustus Bekasi, dapat diketahui dari 123 responden sekitar 102 siswi berpengetahuan baik (83%)



Upaya panganan dismenonorea antara lain, mengompres dengan air hangat pada perut bagian bawah, serta mengkonsumsi obat tradisional seperti kunyit asam

yang berkhasiat sebagai anti nyeri, atau dengan mengkonsumsi obat pereda rasa sakit yang ada pasaran (Dito, 2011).

KESIMPULAN

Pengetahuan siswi mengenai dismenorea (nyeri haid) dari 123 siswi dinyatakan 112 siswi berpengetahuan baik (91%), 9 siswi berpengetahuan cukup (7%), dan 2 siswi berpengetahuan kurang (2%).

DAFTAR PUSTAKA

- Dian RS. Gambaran Pengetahuan Dismenorea dan Upaya Penanganannya pada Siswi Kelas X SMK Farmasi IKIFA (Karya Tulis Ilmiah), Jakarta: Akademi Farmasi IKIFA; 2017, h 6-7
- Dito, Ari. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Jakarta : Andi Publisher; 2011, h 31-54, 77-92
- Ernawati S, Nonon S, Suprihatin NS, *et al.* Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta : Universitas Nasional; 2017, h 1-2, 58-63
- Ida, Ayu. Memahami Kesehatan Wanita, Jakarta : EGC; 2009, h 55
- Khansa S. Gambaran Swamedikasi Dismenorea pada Siswi SMPIT Al Mughni Jakarta (Karya Tulis Ilmiah). Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta II; 2017, h 14
- Kinanti, S. Rahasia Pintar Wanita, Yogyakarta : Aulya Publishing; 2009, h 33
- Kusmiran, E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita, Jakarta : Salemba Medika; 2012, h 2
- Notoatmodjo, Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta; 2010, h 50-52
- Noviana N. Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan, Jakarta; 2014, h 303
- Nurmala S. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenorea di Lingkungan Rw 04 Kelurahan Pulo Gebang Cakung Jakarta Timur (Karya Tulis Ilmiah). Jakarta: Akademi Farmasi IKIFA; 2018, h 9
- Proverawati, Atikah, Siti M. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna, Yogyakarta : Numed; 2009, h 22
- Ria RA. Gambaran Swamedikasi Dismenorea pada Siswi SMP Negeri 220 SSN Jakarta (Karya Tulis Ilmiah). Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta II; 2016, h vii
- Wawan A, Dewi M. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Utami R, Nurul A., Ansar J, Dian S. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone, 2013 <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5523>. Diakses tanggal 19 Januari 2019