

## **Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahuan Dengan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019**

### ***Relationship Between Age and Knowledge With Handling of Dysmenorrhea in Young Women in SMK Widya Utama Indramayu 2019***

Tutin Marlia

Akper Saifuddin Zuhri Indramayu  
Email: [marliatutin@yahoo.com](mailto:marliatutin@yahoo.com)

#### **Abstrak**

*Dismenorea merupakan nyeri yang dirasakan ketika haid. Dismenore biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah menarche atau pertama kali menstruasi. Dismenore ada yang ringan dan ada yang samar – samar, ada pula yang berat bahkan beberapa wanita telah pingsan dan ada yang harus ke dokter karena nyeri yang dialaminya mengganggu aktivitasnya. Ternyata hampir 30 % wanita yang mengeluhkan dismenore adalah anak gadis dari ibu yang dulunya dismenore, serta sebanyak 7% saudara wanita yang mengalami dismenore juga mengeluhkan hal yang sama, meskipun ibu mereka dulunya tidak mengeluhkan dismenore. Untuk menangani nyeri haid tersebut ada dua hal yang dapat dilakukan yaitu secara medis dan non-medis. Nyeri saat haid tidak boleh dibiarkan begitu saja tanpa adanya upaya penanganan, karena mungkin saja gejala endometriosis bisa mempersulit wanita untuk hamil. Wanita Indonesia yang mengalami dismenore lebih banyak mengatasinya dengan mengkonsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri yang beredar dipasaran. Sebagian masyarakat mempunyai anggapan yang salah bahwa nyeri ini dapat hilang dengan sendirinya apabila wanita yang bersangkutan menikah, sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara usia dan pengetahuan dengan penanganan dismenore. Metode penelitian ini dengan menggunakan metode korelasi menggunakan sampel secara acak sistematis terhadap 60 siswi. Hasil penelitian Tidak terdapat hubungan antara usia responden dengan cara penanganan dismenore dengan nilai  $p$  0.429 lebih tinggi dibandingkan nilai  $\alpha$  0.05. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan cara penanganan dismenore dengan nilai  $p$  0.012. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan Remaja putri diharapkan dapat memilih cara penanganan untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore) dengan cara yang aman sehingga tidak memberikan efek yang membahayakan bagi tubuh.*

*Kata Kunci: Dismenore. pengetahuan. Usia. Remaja*

#### **Abstract**

*Dysmenorrhea is a pain perceived during the menstruation. Dysmenorrhea usually occurs in 2 or 3 years after menarche or the first menstruation. Some dysmenorrhea is mild and some are vague, some are severe even some women have passed out and some have to see a doctor because the pain they experienced disturb their activities. It turns out that almost 30% of women who complain of dysmenorrhea are daughters of mothers who used to have dysmenorrhea, and as many as 7% of sisters who experience dysmenorrhea also complain of the same thing, even though their mothers did not complain of dysmenorrhea. To handle this pain there are two things that can be done medically and non-medically. Pain during the menstruation cannot be ignored without the treatment, because it may be the symptoms of endometriosis that can make women difficult to get pregnancy. Indonesian women who got dysmenorrhea prefer to overcome it by taking painkillers released in the market. Most people have the wrong assumption that this pain can be eliminated itself if that women had married, therefore they ignored that problems. This study aims to know the relationship between age and knowledge with dysmenorrhea treatments. This research method used correlation method by using random sampling of 60 students. The results of the study showed that there was no relationship between the age of respondents with the way in handling dysmenorrhea with  $p$  value of 0.429 higher than the  $\alpha$  value of 0.05. There is a significant relationship between knowledge and how to handle dysmenorrhea with  $p$  value of 0.012. Based on the results of the study, the young women are expected to choose the proper treatments to reduce the pain during the menstruation (dysmenorrhea) in a safe way so that it does not give harmful effect on the body.*

*Keywords: Dysmenorrhea, Knowledge, Teenager Age*  
**DOI** : <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi atau disebut juga masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Dimasa ini banyak terjadi perubahan pada diri remaja, baik dari aspek fisik, psikologis, social, intelektual maupun termasuk didalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda seks primer maupun seks sekunder.

Salah satu ciri keberfungsian dari organ-organ reproduksi salah satunya adalah menstruasi yang akan dialami oleh remaja putri. Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause.<sup>1</sup>

Setiap wanita dalam menghadapi proses menstruasi memiliki pengalaman yang berbeda-beda, ada yang tanpa keluhan, ada pula yang mengalami keluhan yang membuat wanita tersebut menjadi tidak nyaman, salah satunya adalah keluhan nyeri menstruasi atau *dismenore*. *Dismenore* biasanya baru timbul 2 atau 3 tahun sesudah *menarche* atau pertama kali menstruasi. *Dismenore* ada yang ringan dan ada yang samar – samar, ada pula yang berat bahkan beberapa wanita telah pingsan dan ada yang harus ke dokter karena nyeri yang dialaminya mengganggu aktivitasnya. Ternyata hampir 30 % wanita yang mengeluhkan *dismenore* adalah anak gadis dari ibu yang dulunya *dismenore*, serta sebanyak 7% saudara wanita yang mengalami *dismenore* juga mengeluhkan hal yang sama, meskipun ibu mereka dulunya tidak mengeluhkan *dismenore*.<sup>2</sup>

*Dismenore* merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha<sup>(2)</sup>. *Dismenore* merupakan nyeri yang dirasakan ketika haid, untuk menangani nyeri haid tersebut ada dua hal yang dapat dilakukan yaitu secara medis dan non-medis.<sup>3</sup> Nyeri saat haid tidak boleh dibiarkan begitu saja tanpa adanya upaya penanganan, karena mungkin saja *gejala endometriosis* bisa mempersulit wanita untuk hamil. Wanita Indonesia yang mengalami *dismenore* lebih banyak mengatasinya dengan mengkonsumsi obat-obatan penghilang rasa nyeri yang beredar dipasaran. Sebagian masyarakat mempunyai anggapan yang salah bahwa nyeri ini dapat hilang dengan sendirinya apabila wanita yang bersangkutan menikah, sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut.

Masalah *dismenore* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian *dismenore* sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *dismenore* dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga.<sup>4</sup>

*Dismenore* cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Dalam beberapa penelitian juga disebutkan bahwa *dismenore* yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurang pengetahuannya mereka tentang *dismenore*. Mereka tidak siap dalam menghadapi menstruasi dan segala hal yang akan dialami oleh remaja putri. Akhirnya kecemasan melanda mereka dan

mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat.

Karena penderita terbanyak adalah pada wanita usia produktif, akibatnya *dismenorea* juga menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita telah absen sekali dan 5-14% berulang kali absen.<sup>5</sup> Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa *dismenore* dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga.<sup>6</sup>

Tingginya angka prevalensi dan morbiditas dari *dismenorea* primer kurang mendapat perhatian dari dunia medis, dikarenakan banyak wanita yang dikondisikan untuk menerima rasa sakit itu sebagai sesuatu yang normal, bersifat psikis walaupun hal tersebut menghambat aktivitas mereka sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita.<sup>7</sup>

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dari 133 responden didapatkan data sebanyak 44% memiliki pengetahuan cukup tentang *dismenore* dan sebanyak 45,1% memiliki perilaku tidak baik dalam mengatasi *dismenore*.<sup>8</sup> Pengetahuan remaja putri mengenai *dismenore* masih belum cukup baik sehingga banyak remaja putri yang tidak mengetahui bagaimana cara penanganan *dismenorea* yang benar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Demak diketahui 78,3% siswi memiliki pengetahuan yang kurang tentang *dismenore*, hanya 4,3% siswi yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai *dismenore*.<sup>9</sup>

Kurangnya tingkat pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat di karenakan kurangnya sumber informasi. Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi yang diberikan di sekolah hanya didapatkan melalui mata pelajaran biologi. Materi yang diajarkan hanya mengajarkan anatomi hewan, tumbuhan, dan susunan anatomi organ reproduksi beserta manfaatnya, tidak membahas permasalahan yang menyertai sistem reproduksi<sup>(9)</sup>. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pembaca tentang cara peanganan *dismenor* yang aman serta mudah untuk dilakukan.

## **Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode studi korelasi.<sup>10</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMK Widya Utama sejumlah 159 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel secara acak sistematis dan hasil hitung menghasilkan 60 responden sebagai sampel penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen jenis kuisisioner. Analisa data menggunakan univariat, bivariat dengan menggunakan uji *chi square*.

## **Hasil**

Berikut ini adalah analisis hasil penelitian yang ditampilkan dalam bentuk tabel yang menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, hubungan antar variabel dan variabel yang diteliti.

## a. Analisis Univariat

### 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019**

Usia Responden	Frekuensi (n)	Presentase %
≤ 17 tahun	50	82.0
> 17 tahun	11	18.0
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa responden dengan usia kurang dari sama dengan 17 tahun lebih banyak (82%) dibandingkan dengan responden yang usianya lebih dari 17 tahun (18%).

### 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang *Dismenore* di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019**

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	48	78.7
Kurang	13	21.3
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri memiliki jumlah terbanyak pada kategori pengetahuan baik (78.7%) dibandingkan dengan remaja putri yang berpengetahuan kurang (21.3%).

### 3. Distribusi Frekuensi Cara Penanganan *Dismenore*

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Cara Penanganan *Dismenore* di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019**

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase %
Tanpa obat	44	72.1
Dengan obat	17	27.9
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa responden yang mengalami *dismenore* sebagian besar menangani masalah tersebut dengan tanpa minum obat yaitu sejumlah (72.1%) sedangkan responden yang menangani *dismenore* dengan minum obat sebanyak 27.9%.

## b. Analisis Bivariat

### 1. Hubungan Usia Responden Dengan Penanganan *Dismenore*

**Tabel 4. Hubungan Usia Responden Dengan Penanganan *Dismenore* Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019**

Usia	Penanganan <i>Dismenore</i>				Total		Nilai p
	Tanpa Obat		Dengan Obat		N	%	
	N	%	N	%			
≤ 17 tahun	35	70	15	30	50	100	0.429
17 tahun	9	81.8	2	18.2	11	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa responden yang berusia kurang dari sama dengan 17 tahun lebih banyak tidak mengkonsumsi obat pada saat mengalami *dismenore* sebanyak 70%, begitu juga dengan responden yang berusia lebih dari 17 tahun lebih banyak menangani *dismenore*nya dengan tanpa minum obat yaitu sebanyak 81.8%. Tidak terdapat hubungan antara usia responden dengan cara penanganan *dismenore* dengan nilai p 0.429 lebih tinggi dibandingkan nilai  $\alpha$  0.05.

### 2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Responden Tentang *Dismenore* Dengan Cara Penanganan *Dismenore*

**Tabel 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Responden Tentang *Dismenore* Dengan Cara Penanganan *Dismenore* di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019**

Pengetahuan	Penanganan <i>Dismenore</i>				Total		Nilai p
	Tanpa Obat		Dengan Obat		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	31	64.5	17	35.5	48	100	0.012
Kurang	13	100	0	0	13	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa untuk responden yang berpengetahuan baik sebagian besar memilih tanpa obat untuk menangani *dismenore*nya yaitu sebanyak 64.5%, begitu juga pada responden yang memiliki pengetahuan kurang, 100% responden memilih tanpa obat dalam menangani *dismenore*nya. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan cara penanganan *dismenore* dengan nilai p 0.012.

## Pembahasan

### 1. Hubungan Usia Dengan Penanganan *Dismenore*

Periode masa remaja terbagi menjadi tiga bagian yaitu remaja awal, remaja menengah dan remaja akhir. Pengambilan sampel pada penelitian ini mengelompokkan usia remaja menjadi 2 bagian yaitu remaja yang berusia kurang dari 17 tahun dimana mereka masuk pada kelompok remaja usia menengah, sedangkan remaja yang berusia lebih dari 17 tahun masuk dalam kelompok usia remaja akhir. Remaja tahap awal (10-14 tahun) hanya memiliki pemahaman yang samar tentang dirinya. Mereka tidak mampu mengaitkan perilaku mereka dengan konsekuensi perilaku tersebut. Remaja tahap menengah (15-16 tahun) bergumul dengan perasaan tergantung versus mandiri karena kawan-kawan sebaya menggantikan

kedudukan orang tua. Mereka memiliki kecenderungan lebih besar untuk menunjukkan variasi emosi mereka yang luas. Remaja tahap awal dan menengah belajar dan menerima informasi tetapi tidak mampu menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan mereka. Remaja tahap akhir (17-21 tahun) memahami dirinya dengan baik dan dapat mengaitkan dengan jelas informasi yang abstrak ke dalam hidupnya.<sup>11</sup>

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan data kelompok usia kurang dari 17 tahun jumlahnya lebih mendominasi (82%) dibanding kelompok usia yang lebih dari 17 tahun (18%). Dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara usia dengan pengambilan keputusan untuk menangani dismenore apakah menggunakan obat atau tanpa obat dengan nilai  $p = 0.429$ . Responden yang berusia kurang dari 17 tahun maupun yang lebih dari 17 tahun lebih banyak memilih menangani *dismenorenya* dengan tanpa obat dibandingkan dengan obat. Hal ini dimungkinkan karena anak usia SMK merupakan periode remaja tahap akhir dimana tingkat kematangan dalam proses berfikir dan pengambilan keputusan lebih terarah dan matang.

Remaja dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok remaja pada tahap menengah yang artinya mereka lebih banyak bergaul dan berkumpul dengan kelompok teman sebayanya. Untuk hal-hal yang sifatnya pribadi seperti keluhan menstruasi biasanya mereka lebih terbuka bercerita dengan teman sebayanya dibandingkan kepada orang tuanya karena enggan dan rasa malu jika bercerita kepada orang tua atau orang yang lebih dewasa.

Remaja putri mengalami *menarche* atau menstruasi pertama kali yang bisa terjadi dalam rentang usia 10 – 16 tahun, oleh karena itu tentunya responden telah mempunyai pengalaman didalam penanganan *dismenorea* dikaikan dengan waktu pertama kali responden mengalami *menarche*. Dengan adanya pengalaman mengalami *dismenorea*, maka responden dapat melakukan upaya penurunkan intensitas nyeri pada saat *dismenore*.<sup>3</sup>

## 2. Hubungan Pengetahuan Dengan Penanganan *Dismenore*

Dalam penelitian ini peneliti mengelompokkan tingkat pengetahuan kedalam 2 kelompok, yaitu tingkat pengetahuan baik dan tingkat pengetahuan kurang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data responden yang mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 78.7% dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 21.3%. Responden yang berpengetahuan baik sebagian besar memilih tanpa obat untuk menangani *dismenorenya* yaitu sebanyak 64.5%, begitu juga pada responden yang memiliki pengetahuan kurang, 100% responden memilih tanpa obat dalam menangani *dismenorenya*. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan cara penanganan *dismenore* dengan nilai  $p = 0.012$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwani, dkk bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan penanganan *dismenore*,<sup>12</sup> begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Kusmiyati bahwa responden lebih banyak melakukan penanganan *dismenore* dengan cara non farmakologi atau tanpa menggunakan obat.<sup>13</sup>

SMK Widya Utama adalah salah satu SMK kesehatan di bidang Keperawatan dan Farmasi, jadi tidak menutup kemungkinan tingginya tingkat pengetahuan responden dipengaruhi oleh materi-materi yang diterima oleh siswa saat proses pembelajaran yang tidak lepas dari materi kesehatan seperti anatomi fisiologi tubuh manusia yang didalamnya

terdapat materi anatomi fisiologi sistem reproduksi, materi kesehatan reproduksi dan ilmu farmakologi.

Selain itu responden juga menerima banyak informasi mengenai pengetahuan tentang *dismenore* dari media khususnya media internet. Sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo, bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi yang diperoleh dari beberapa sumber akan meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas.<sup>4</sup>

Dalam penelitian ini peneliti mengelompokkan cara penanganan *dismenore* menjadi 2 bagian yaitu dengan obat dan tanpa obat. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa responden lebih banyak menangani *dismenore*nya dengan tanpa obat yaitu sebanyak 72.1% dibandingkan responden yang menangani *dismenore* dengan obat 27.9%. Hal ini mungkin dipengaruhi karena jenis pendidikan yang ditempuh oleh responden yaitu dalam bidang keperawatan dan farmasi.

Paparan informasi dari mater-materi pembelajaran yang dipelajari oleh siswi tersebut dalam setiap harinya dimana mereka mempelajari tentang ilmu farmakologi (obat-obatan) sehingga mayoritas mereka mengetahui jika sering mengkonsumsi obat-obatan maka hal ini akan membahayakan bagi tubuhnya. Apalagi menstruasi merupakan suatu siklus yang terjadi pada wanita sepanjang daur hidupnya sampai mereka mengalami menopause.

Secara hormonal terjadinya *dismenore* (nyeri haid) disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin di dalam darah yang merangsang peningkatan kontraksi dan disritmik uterus, sehingga terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus yang mengakibatkan iskemia. Munculnya respon dari reseptor disebabkan adanya stimulus yang membahayakan dan memulai transmisi neural dengan melepaskan substansi yang menghasilkan nyeri. Lebih lanjut dijelaskan, sensasi nyeri terjadi ketika merasakan nyeri, individu bereaksi terhadap nyeri dengan cara yang berbeda.<sup>15</sup>

*Dismenore* yang terjadi pada remaja disebabkan oleh proses menstruasi itu sendiri yang merangsang otot-otot rahim untuk berkontraksi. Kontraksi otot rahim tersebut membuat aliran darah menjadi berkurang yang berakibat meningkatnya aktivitas rahim untuk memenuhi kebutuhannya akan aliran darah yang lancar, otot yang kekurangan darah tadi akan merangsang ujung saraf, sehingga terasa nyeri.<sup>7</sup>

Cara alamiah atau non obat merupakan cara yang lebih baik menurut sebagian besar responden. Adapun cara yang mereka lakukan adalah relaksasi dengan cara tarik nafas dalam, mengolesi daerah perut dengan minyak kayu putih, tehnik distraksi dengan cara mengalihkan perhatian seperti menonton TV, pijatan daerah nyeri serta kompres hangat daerah abdomen.

Pijatan yang dilakukan didaerah nyeri akan membantu memperlancar sirkulasi darah yang terganggu dan meningkatkan kenyamanan, sehingga mengurangi rangsangan nyeri. Pijatan juga dapat mengurangi ketegangan otot dan stress tubuh secara keseluruhan, dengan tujuan utama agar tubuh dan pikiran rileks. Relaksasi nafas dalam juga banyak dipilih mahasiswa, relaksasi juga menurunkan nyeri dengan merelaksasikan ketegangan otot yang mendukung rasa nyeri.

Pemijatan akan meningkatkan aliran darah, yang pada gilirannya akan memeras pembuluh kapiler dan kelenjar getah bening serta membuang racun dari tubuh. Tubuh akan memberikan respon untuk meningkatkan aliran darah dengan memproduksi lebih banyak sel darah merah yang membawa oksigen ke otot, memberikan rasa nyaman dan mendorong pikiran untuk memproduksi endorphin yang merupakan penghilang rasa sakit yang alami bagi tubuh.<sup>16</sup>

Kompres hangat akan memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera dan menurunkan ketegangan otot, sehingga meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri. Seperti pendapat Potter *et al* stimulasi panas dapat menimbulkan respon fisiologis yang berbeda, efek terapeutik dari pemberian kompres diantaranya adalah permeabilitas kapiler meningkat, vasodilatasi (meningkatkan aliran darah), viskositas darah menurun, ketegangan otot menurun dan metabolisme jaringan meningkat.<sup>15</sup>

Cara menangani *dismenore* dengan menggunakan obat merupakan cara yang praktis dan cepat menurut sebagian responden. Sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa bagi kebanyakan wanita, pil penghilang rasa sakit yang dijual bebas seperti aspirin dan ibuprofen sangat efektif untuk menghentikan kram. Obat ini menghalangi pengaruh proses kimia dalam tubuh yang disebut prostaglandin, yang banyak bertanggung jawab menyebabkan rasa sakit. Wanita bisa mulai mengkonsumsi obat ini ketika kram menyerang, tetapi akan lebih efektif jika anda meminumnya satu atau dua hari sebelumnya dan dilanjutkan sampai kramnya hilang.<sup>17</sup>

Pemilihan upaya penanganan *dismenore* (nyeri haid) lebih disebabkan kebiasaan masing-masing individu dan tingkat kenyamanan yang mereka rasakan. Seperti pendapat Kusmiyati yang menyatakan bahwa nyeri merupakan mekanisme fisiologis yang bertujuan untuk melindungi diri.<sup>13</sup> Apabila seseorang merasakan nyeri, maka perilakunya akan berubah. Tamsuri menyebutkan reseptor nyeri (nosiseptor) adalah organ tubuh yang berfungsi untuk menerima rangsang nyeri, Organ tubuh yang berperan sebagai reseptor nyeri adalah ujung saraf bebas dalam kulit yang berespons hanya terhadap stimulus kuat yang secara potensial merusak. Lebih lanjut dijelaskan berdasarkan letaknya, nosiseptor dikelompokkan dalam beberapa bagian tubuh yaitu kulit, somatic dalam dan daerah visceral., karena letaknya yang berbeda-beda, maka nyeri yang timbul juga memiliki sensasi yang berbeda, Asmadi menambahkan, nyeri merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual, karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak disamakan satu dengan lainnya.<sup>19</sup>

Apapun cara yang dipilih oleh responden untuk menurunkan atau mengatasi *dismenore* baik itu menggunakan obat maupun tanpa obat pada dasarnya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meringankan rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan saat menstruasi.

## **Kesimpulan**

1. Responden dengan usia kurang dari sama dengan 17 tahun lebih banyak (82%) dibandingkan dengan responden yang usianya lebih dari 17 tahun (18%).
2. Tingkat pengetahuan remaja putri memiliki jumlah terbanyak pada kategori pengetahuan baik (78.7%) dibandingkan dengan remaja putri yang berpengetahuan kurang (21.3%).

3. Responden yang mengalami *dismenore* sebagian besar menangani masalah tersebut dengan tanpa minum obat yaitu sejumlah (72.1%) sedangkan responden yang menangani *dismenore* dengan minum obat sebanyak 27.9%.
4. Tidak terdapat hubungan antara usia responden dengan cara penanganan *dismenore* dengan nilai  $p$  0.429 lebih tinggi dibandingkan nilai  $\alpha$  0.05.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan cara penanganan *dismenore* dengan nilai  $p$  0.012.

## Saran

### 1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat memilih cara penangan untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (*dismenore*) dengan cara yang aman sehingga tidak memberikan efek yang membahayakan bagi tubuh, cara yang paling aman adalah dengan tanpa minum obat, adapun cara yang bisa digunakan seperti tehnik relaksasi dan distraksi.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan/Program Kesehatan Reproduksi

Lebih intens lagi untuk melakukan pendekatan kepada remaja dalam hal menangani permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja khususnya, sehingga remaja dapat tepat sasaran dalam meminta pertolongan. Pemberian penyuluhan kesehatan tentang reproduksi remaja khususnya permasalahan-permasalahan menstruasi yang terjadi pada remaja dan salah satunya tentang *dismenore*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel-variabel lainnya yang belum diteliti dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

1. Sukarni, I dan Margareth, Z.H. 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*, Yogyakarta: Nuha Medika
2. Mulyani, Sri. 2012. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminorea kelas VIII di SMP Negeri 1 Kedawung*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada.
3. Proverawati, A., dan Misaroh, S. 2009. *Menarch Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta
4. Paramita, D.P, 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi SMK YPKK Sleman Yogyakarta*.
5. Yuniarti.T., Rejo dan Handayani.T. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Semester I Tentang Menstruasi dengan Penanganan *Dismenore*. *JK eM-U, Volume IV, No.12, 2012: 18– 25. ISSN: 2085.2754*
6. Purba E.P.N, Rompas S, dan Karundeng M. 2014. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penanganan *Dismenore* di SMA Negeri 7 Manado .<http://ejournal.unsrat.ac.id>
7. Novia, Ika, Puspitasari, Nunik. 2008. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian *Dismenore* Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*. Vol. 4, No. 2, Maret 2008
8. Releghea A.Y. 2012. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang *Dismenore* Dengan Perilaku Penanganan Dalam Mengatasinya Pada Remaja Putri Di RSBI SMAN Mojoangung. <http://repository.unair.ac.id>

9. Nafiroh and Indrawati. 2013. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang *Dismenore* pada Siswa Putri di MTS NU Mranggen Kabupaten Demak. *JIK. 4: 157-66*.
10. Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
11. Bobak, Lowdermilk, Jense. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
12. Purwani, Herniyatun, Yuniar. 2010. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang *Dismenore* Dengan Sikap Penanganan *Dismenore* Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN I Petanahan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. Volume 6 No 1. Februari 2010
13. Kusmiyati, I Wayan Merta, Syamsul Bahri. 2016. Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan *Dismenore* Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Pijar MIPA. Vol.XI. 1 Maret 2016:47-50*
14. Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
15. A Potter, & Perry, A. G. 2007. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
16. Rowen, 2007, *Pemijatan*, Karisma Publishing Group, Tangerang
17. Oetomo, L. H. (2006). *Rahasia Penyembuhan Alami: Cara Sederhana untuk Mengobati Lebih dari 70 Penyakit yang Sering Menyerang Anda*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya
18. Tamsuri, A. 2006, *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*, EGC, Jakarta
19. Asmadi, 2009, *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Kebutuhan dasar Klien*, Salemba Medika, Jakarta