

ORIGINAL ARTIKEL**TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA AWAL DALAM PENANGANAN NYERI DISMENORE DI SMP NEGERI 10 DENPASAR UTARA***The Level Of Knowledge Of Early Adolescents In Handling Dysmenorrhea Pain At SMP Negeri 10 North Denpasar*Shonia Alfiyah Safitri Kamal¹, Ni Ketut Citrawati², Moh. Fairuz Abadi³¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Bali, Indonesia²⁻³ Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Bali, Indonesia*Korespondensi: shoniakamal01@gmail.com**INFO ARTIKEL**

Riwayat Artikel:

Diterima: 06 Agustus 2024

Revisi: 30 Oktober 2024

Disetujui: 30 Oktober 2024

Kata Kunci:

Dismenore;

Pengetahuan

Remaja

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid (*dismenore*) merupakan masalah ginekologi yang dialami oleh 40-80% remaja putri, dikarenakan pada usia ini terjadi optimalisasi fungsi saraf rahim sehingga sekresi prostaglandin menjadi lebih meningkat. Akibat yang mungkin terjadi antara lain penurunan kualitas hidup, terhambatnya aktivitas sosial, pemaksaan istirahat, penurunan kinerja dan penurunan aktivitas sehari-hari, sehingga banyak remaja putri yang tidak konsentrasi di sekolah atau bahkan tidak mengikuti aktivitas akademik. Masih banyak remaja awal yang tidak tahu bagaimana upaya penanganan nyeri *dismenore* yang tepat bahkan remaja putri cenderung mengabaikan nyeri *dismenore* daripada megatasinya. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja dalam penanganan nyeri *dismenore*. **Metode:** Analisa data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMP Negeri 10 Denpasar sebanyak 547 siswi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 232 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada siswi SMP N 10 Denpasar Utara yang sesuai dengan kriteria inklusi dan jumlah sampel perkelas. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan nyeri *dismenore* dalam kategori baik sebanyak 44 orang (19,0%), Cukup sebanyak 52 orang (22,4%) dan kurang sebanyak 136 orang (58,6%). **Kesimpulan:** Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan dan meningkatkan kesadaran remaja putri terkait *dismenore* agar remaja memiliki pengetahuan yang baik dalam penanganan nyeri *dismenore*.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 30 October 2024

Revised: 28 October 2024

Accepted: 30 October 2024

Key Words:

Adolescents;

Dysmenorrhea;

Knowledge.

ABSTRACT

Background: Menstrual pain (dysmenorrhea) is a gynecological problem experienced by 40-80% of adolescent girls, because at this age there is an optimization of uterine nerve function so that prostaglandin secretion increases. The possible consequences include a decrease in quality of life, inhibition of social activities, forced rest, decreased performance and decreased daily activities, so that many adolescent girls do not concentrate at school or even do not participate in academic activities. There are still many early adolescents who do not know how to handle dysmenorrhea pain properly, even young women tend to ignore dysmenorrhea pain rather than overcome it. **Aims:** The aims of this study was to the level of knowledge of adolescents in handling dysmenorrhea pain. **Method:** The data analysis used is quantitative descriptive analysis with a cross-sectional approach. The population of this study consists of all female adolescents from SMP Negeri 10 Denpasar, totaling 547 students. The sample for this study is 232 respondents. The instrument used is a questionnaire. Data collection was carried out by distributing the questionnaire to female students of SMP N 10 Denpasar North who met the inclusion criteria and the sample size per class. **Result:** The results showed the level of knowledge of adolescent girls about dysmenorrhea pain management in the good category as many as 44 people (19.0%), 52 people (22.4%) and less as many as 136 people (58.6%). **Conclusion:** It is expected that the school can provide counseling and increase awareness of adolescent girls related to dysmenorrhea so that adolescents have good knowledge in handling dysmenorrhea pain.

LATAR BELAKANG

Informasi demografi menunjukkan bahwa remaja adalah salah satu kelompok yang besar dalam populasi dunia (Larasati 2023). Masih banyak remaja putri merasakan rasa kurang nyaman atau bahkan rasa nyeri yang selalu disebut dengan *dismenore* (Salamah 2019). *Dismenore* primer memiliki gejala yang muncul pada wanita yang sudah mencapai usia subur, sekitar 1 hingga 5 tahun setelah mereka mengalami menstruasi pertama, dan pada wanita yang belum mengalami kehamilan sebelumnya (Latifah, A, and Mutiarawatu 2020).

Lebih dari setengah populasi perempuan di dunia mengalami *dismenore* primer, dengan angka kejadiannya mencapai lebih dari 50%. Di Amerika, sekitar 60% perempuan mengalami *dismenore*, sementara di Swedia, sekitar 72% wanita muda usia sekolah dan berpendidikan tinggi mengalami *dismenore* saat menstruasi (WHO 2020). Di Indonesia, menurut Profil Kesehatan tahun 2021, angka kasus dengan *dismenore* mencapai 64,25%, yang terdiri dari *dismenore* primer sebanyak 54,89% dan *dismenore* sekunder sebanyak 9,36%, hal ini menunjukkan angka terjadinya *dismenore* di Indonesia masih cukup besar. Prevalensi kasus dengan *dismenore* berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali sebanyak 29.505 orang dilaporkan mengalami *dismenore*, sedangkan angka kejadian di Denpasar mencapai 2.115 orang. Data menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami *dismenore* primer daripada *dismenore* sekunder (Widyantih, Resiyantih, and Prihatiningsih 2021).

Dismenore merupakan sensasi nyeri yang muncul selama menstruasi, disebabkan oleh kejang otot uterus (Nurfadillah, Maywati, and Aisyah 2021). Menurut Hilinti & Sulastri, 2023 nyeri menstruasi (*dismenore*) yang dirasakan merupakan masalah ginekologi yang dialami oleh 40 sampai 80% remaja putri, karena pada usia tersebut fungsi saraf rahim mengalami optimalisasi, yang menyebabkan sekresi prostaglandin meningkat. Dampak yang dapat terjadi yaitu mempengaruhi kualitas hidup, mengganggu aktivitas sosial, memaksa mereka agar istirahat, mempengaruhi kemampuan kerja, dan mengurangi aktivitas sehari-hari sehingga banyak remaja putri yang tidak fokus bahkan tidak mengikuti kegiatan belajar di sekolah karena *dismenore* (Bajalan, Alimoradi, and Moafi 2019). Selain itu, *dismenore* juga dapat disertai dengan perubahan psikologis yang tidak stabil, seperti cepat marah, mudah terluka perasaannya, dan merasa marah terhadap orang lain, serta gejala lainnya (Widyantih et al. 2021). *Dismenore* primer merupakan nyeri perut yang terjadi selama 8 hingga 72 jam pada menstruasi, dengan puncak keparahan biasanya pada hari pertama atau kedua. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keparahan nyeri ini meliputi usia, riwayat keluarga, konsumsi alkohol, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, kebiasaan merokok, dan indeks massa tubuh (Djimbula, Kristiarini, and Ananti 2022).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi memiliki keunggulan karena biaya terjangkau, dapat dilakukan di rumah, dan membantu remaja mengelola gejala secara mandiri. Contoh pengobatan non-farmakologi meliputi kompres hangat, terapi pijat, konsumsi herbal seperti kunyit asam, dan olahraga teratur. Pengobatan farmakologis biasanya melibatkan penggunaan NSAID untuk mengurangi produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim dan nyeri. Namun, pengobatan ini dapat menyebabkan efek samping seperti mual,

muntah, dan masalah lainnya seperti gangguan ginjal, hati, dan jantung (Dewi and Runiari 2019).

Pengetahuan remaja tentang *dismenore* memiliki dampak signifikan terhadap sikap dan perilaku mereka dalam mengelola kondisi tersebut. Ini menunjukkan hubungan diantara pengetahuan dengan sikap terhadap pengobatan mandiri nyeri saat menstruasi (*dismenore*) ke arah yang kuat dan juga positif, sehingga semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang, maka semakin positif sikap yang dimiliki terhadap pengobatan tersebut. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan remaja tentang cara mengatasi *dismenore* dapat menyebabkan tingkat kecemasan dan juga stres yang cukup tinggi untuk menghadapi tanda *dismenore* yang dialami, atau cenderung memiliki sikap yang negative (Dwi 2023). Riset yang telah dilakukan oleh (Farotimi et al. 2015) mendapatkan kesimpulan bahwa remaja putri dengan rentang usia 13 sampai 15 tahun lebih cenderung mengabaikan *dismenore* yang dialami daripada menanganinya secara farmakologi maupun non farmakologi.

Hasil dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti di SMP N 10 Denpasar Utara melalui wawancara 10 remaja putri berusia 13-14 tahun didapatkan 6 remaja putri hanya beristirahat ketika merasakan nyeri haid, 2 remaja putri melakukan pengobatan nonfarmakologi seperti kompres hangat, 1 remaja putri mengkonsumsi obat pereda nyeri, dan 1 remaja putri mengkonsumsi jamu. Dari 10 remaja putri hanya 2 yang pernah mendapatkan sosialisasi terkait penanganan *dismenore* dan hanya 1 remaja putri yang mencari informasi tentang cara mengobati *dismenore* di sosial media. Banyak remaja putri yang tidak berkonsentrasi dan juga tidak mengikuti pelajaran karena tidak tahu penanganan nyeri *dismenore* yang tepat. Berdasarkan uraian tersebut terdapat banyak remaja yang mempunyai pengetahuan yang sangat kurang terhadap penanganan *dismenore*, sehingga peneliti merasa tertarik untuk meneliti dan membahas tentang tingkat pengetahuan penanganan *dismenore* pada remaja awal di SMP Negeri 10 Denpasar Utara.

TUJUAN

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja awal dalam penanganan *dismenore* di SMP Negeri 10 Denpasar Utara.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP Negeri 10 Denpasar. Penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 232 siswi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 10 Denpasar selama empat minggu.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner mengenai penanganan *dismenore* secara farmakologi dan non farmakologi, terdapat 18 pertanyaan dan menggunakan skala Guttman.

Analisa Data

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji univariat yang menampilkan deskripsi mengenai tingkat pengetahuan remaja awal dalam penanganan *dismenore*.

HASIL

Berdasarkan hasil pengambilan data pada 232 responden diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden (n=232)

Usia	Frekuensi(%)
13 Tahun	96(41.4)
14 Tahun	80(34.5)
15 Tahun	56(24.1)
Jumlah	232(100.0)

Berdasarkan table karakteristik responden dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden di SMP Negeri 10 Denpasar Utara dengan umur 13 tahun yaitu sebanyak 96 orang (41,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan (n=232)

Pengetahuan	Frekuensi(%)
Baik	44(19.0)
Cukup	52(22.4)
Kurang	136(58.6)
Jumlah	232(100.0)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden sebagian besar responden memiliki penanganan nyeri *dismenore* dalam kategori kurang yaitu sebanyak 136 orang (58.6%).

Tabel 3. Hasil Crosstabulasi Data Usia dan Tingkat Pengetahuan (n=232)

Usia	Tingkat Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	f	%	F	%	f	%	f	%
13 Tahun	11	4.7	28	12.1	57	24.6	96	41.4
14 Tahun	23	9.9	12	5.2	45	19.4	80	34.5
15 Tahun	10	4.3	12	5.2	34	14.7	56	24.1
Total	44	19.0	52	22.4	136	58.6	232	100.0

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa, sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang penanganan nyeri *dismenore* dalam kategori kurang, responden terbanyak pada usia 13 tahun yaitu 57 orang (24.6 %).

PEMBAHASAN

Salah satu aspek yang sangat penting dalam tindakan seseorang adalah pengetahuan yang di dapat melalui penginderaan manusia atau pemahaman seseorang tentang sesuatu melalui indera mereka, seperti mata, hidung, dan telinga. Daya tangkap dan pola pikir seseorang dapat dipengaruhi oleh usia. Daya tangkap dan pola pikir seseorang akan menjadi lebih baik seiring bertambahnya usia, sehingga pengetahuannya akan menjadi lebih baik. Usia juga akan menyebabkan pemikiran seseorang menjadi lebih matang seiring bertambahnya usia (Redho, Rahmaniza, and Gusnalia 2024). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori diatas, nyeri menunjukkan bahwa remaja awal usia 13 - 15 tahun masih perlu informasi tentang cara mengatasi *dismenorea*. Ini sangat mungkin terjadi karena sebagian besar remaja putri belum mendapat informasi yang cukup mengenai cara mengatasi nyeri *dismenorea* dan masih belum siap menerima informasi tentang cara mengatasinya.

Hal ini dapat terjadi karena remaja berusia 13 - 15 tahun tidak memiliki banyak pengalaman, selain itu Jean Piaget mengembangkan teori yang mengatakan bahwa perkembangan kognitif juga merupakan salah satu yang mempengaruhi kemampuan anak dalam memahami dunia dan memproses informasi. Teori Piaget menyoroti pentingnya pengalaman langsung dalam pembelajaran anak dan betapa pentingnya tahapan perkembangan kognitif ini dalam membangun pengetahuan dan pemahaman mereka tentang sesuatu hal. Responden dalam penelitian ini merupakan siswi kelas VII, VIII, dan IX yang masih pada jenjang SMP ada kemungkinan bahwa siswi jarang mendapatkan atau terpapar informasi kesehatan dari penyuluhan yang dilakukan oleh instansi kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikembangkan oleh Notoadmodjo (2018), bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Responden pada penelitian ini adalah siswi SMP yang masih fokus pada pengetahuan dasar, berbeda dengan pendidikan kesehatan dimana pengetahuan yang diberikan akan lebih berfokus pada pendidikan Kesehatan.

Teori yang menjelaskan tentang pendidikan yang mempengaruhi pengetahuan ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan (Bingarwati and Astuti 2020) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan penanganan nyeri menstruasi pada siswi SMK Yogyakarta berada pada kategori baik yaitu sebanyak 47 orang (60,3%). Perbedaan ini bisa saja terjadi karena perbedaan jenjang pendidikan dan merupakan pendidikan Kesehatan sehingga pernah mendapatkan informasi secara langsung maupun tidak langsung mengenai penanganan nyeri *dismenore*. Usia 13-15 tahun merupakan periode dimana remaja putri belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara menanggulangi dan penanganan nyeri *dismenore*. Ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman mereka dalam menghadapi masalah kesehatan tertentu dan keterbatasan akses informasi yang benar dan tepat. Hal ini mencerminkan bahwa usia remaja awal (13-15 tahun) adalah periode pengembangan pengetahuan kesehatan mereka masih berlangsung, sehingga dibutuhkan upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan terutama penanganan nyeri *dismenore*.

KESIMPULAN

Sebaran tingkat pengetahuan tentang penanganan nyeri *dismenore* berdasarkan karakteristik usia remaja putri di SMP Negeri 10 Denpasar Utara sebagai berikut: pada usia 13 tahun dalam kategori baik sebanyak 11 orang (4,7%), cukup sebanyak 28 orang (12,1%), kurang sebanyak 57 orang (24,6%), pada usia 14 tahun dalam kategori baik sebanyak 23 orang (9,9%), cukup sebanyak 12 orang (5,2%), kurang sebanyak 45 orang (19,4%), pada usia 15 tahun dalam kategori baik 10 orang (4,3%), cukup 12 orang (5,2%) dan kurang sebanyak 34 orang (14,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Bajalan, Zahra, Zainab Alimoradi, and Farnoosh Moafi. 2019. "Nutrition as a Potential Factor of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review of Observational Studies." *Gynecologic and Obstetric Investigation* 84(3):209-24. doi: 10.1159/000495408.
- Bingarwati, Ariadne, and Harti Astuti. 2020. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Penanganan Nyeri Haid." *Jurnal Kefarmasian Akfarindo* 21-26. doi: 10.37089/jofar.v0i0.72.
- Dewi, Ni Luh Yuning Junianan, and Nengah Runiari. 2019. "Derajat Dismenorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri." *Jurnal Gema Keperawatan | Desember* 12:114-20.
- Djimbula, Nurmala, Juda Julia Kristiarini, and Yustina Ananti. 2022. "Efektivitas Senam Dismenore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1):288-96. doi: 10.35816/jiskh.v11i1.754.
- Dwi, Dwi Restia Ningrum. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah 2 Gisting Kabupaten Tanggamus Lampung Tahun 2022." *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)* 4(2):157-65. doi: 10.30604/jaman.v4i2.886.
- Farotimi, Adekunbi A., Joyce Esike, Chinomso U. Nwozichi, Tolulope D. Ojediran, and Foluso O. Ojewole. 2015. "Knowledge , Attitude , and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea among Female Students of a Private University in Ogun State , Nigeria." *Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences* 4(1).
- Larasati, Nabilla Alya. 2023. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Remaja." *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3(1):71-79. doi: 10.14710/jrkm.2023.18720.
- Latifah, Ulfatul, Istiqomah Dwi A, and Mutiarawatu. 2020. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri." *Jurnal Abdimas PHB* 3(2):52-60.
- Nurfadillah, Hasna, Sri Maywati, and Iseu Siti Aisyah. 2021. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia* 17(1):247-56. doi: 10.37058/jkki.v17i1.3604.

Redho, Ahmad, Rahmaniza, and Gusnalia. 2024. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Persepsi Ibu Tentang Imunisasi Dasar Terhadap Kepatuhan Pemberian Imunisasi Dasar Pada Bayi." *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)* 13(1):51-63. doi: 10.35328/keperawatan.v13i1.2650.

Salamah, Umi. 2019. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku Penanganan Dismenore." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* 9(03):123-27. doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.

WHO. 2020. "Physical Activity." *WHO-Newsroom*.

Widyanthi, Ni Made, Ni Komang Ayu Resiyanthi, and Diah Prihatiningsih. 2021. "Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar." *Jurnal Inovasi Penelitian* 2(6):1745-56.

