

## DERAJAT DISMINOREA DENGAN UPAYA PENANGANAN PADA REMAJA PUTRI

Ni Luh Yuning Junianan Dewi<sup>1</sup>, Nengah Runiari<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar  
Denpasar, Bali, Indonesia

E-mail : [yuningjuniana96@gmail.com](mailto:yuningjuniana96@gmail.com), [runiarijpk@gmail.com](mailto:runiarijpk@gmail.com)

**Abstract:** *Dysmenorrhoea Degrees with Handling Efforts in Adolescent Girls.* The purpose of this study was to determine the relationship of the degree of dysmenorrhoea with treatment efforts in young women. This type of research is correlational with approach cross sectional. Sampling using a purposive sampling technique as many as 119 students of SMP Negeri 2 Denpasar. Data collection instruments using a questionnaire. The results of this study depicted students experiencing mild dysmenorrhoea in as many as 47 people (39.5%), moderate pain 48 (40.3%) and severe pain 24 (20.2%). The handling efforts carried out mostly use non-pharmacological treatments as many as 75 people 63.0%, pharmacological treatments as many as 29 people 24.4%, and non-pharmacological and pharmacological treatments as many as 15 people 12.6%. The hypothesis test used is chi-square with  $p$  value = 0,000 ( $\alpha = 0.05$ ), so there is a significant relationship between the degree of dysmenorrhoea and treatment efforts in young women.

**Keywords:** *Dysmenorrhoea degree, treatment efforts, young women*

**Abstrak:** **Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan derajat dismenorea dengan upaya penanganannya pada remaja putri. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 119 orang siswi SMP Negeri 2 Denpasar. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menggambarkan siswi mengalami dismenorea derajat nyeri ringan sebanyak 47 orang (39,5%), nyeri sedang 48 (40,3%) dan nyeri berat 24 (20,2%). Upaya penanganan yang dilakukan sebagian besar menggunakan pengobatan non farmakologi sebanyak 75 orang 63,0 %, pengobatan farmakologi sebanyak 29 orang 24,4 %, dan pengobatan non farmakologi dan farmakologi sebanyak 15 orang 12,6 %. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $\alpha=0,05$ ), sehingga ada hubungan yang signifikan antara derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remaja putri.

**Kata kunci :** Derajat disminorea, upaya penanganan, remaja putri

## PENDAHULUAN

Remaja adalah individu dengan usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Kemenkes RI, (2014) remaja adalah perempuan dan laki-laki belum kawin yang berusia 15 sampai 26 tahun. Fase remaja merupakan periode transisi antara fase anak-anak dan dewasa, pada fase ini terjadi perubahan biologis, kognitif, maupun psikologis. Perubahan biologis yang dialami adalah pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi (1). Pada saat remaja putri mengalami menstruasi sering muncul keluhan yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi dan dapat mengganggu produktivitas perempuan. Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan seperti menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang, lemas, mual, muntah, cemas dan disminorea (2).

Disminorea adalah nyeri pada saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang dan punggung. Terdapat dua tipe disminorea yaitu disminorea primer dan disminorea sekunder. Disminore primer adalah nyeri haid tanpa kelainan alat-alat genitalia yang nyata, disminorea primer terjadi beberapa waktu setelah *menarche*. Disminorea sekunder adalah adanya kelainan pada organ genitalia dalam rongga pelvis, disminorea ini disebut juga sebagai disminorea organik (3).

Berdasarkan tingkatan nyeri yang dialami, dapat dibagi menjadi tiga tingkat derajat disminorea, yaitu disminorea ringan, disminorea sedang dan disminorea berat. Disminorea ringan yaitu seseorang akan mengalami rasa nyeri beberapa saat, nyeri dirasakan hilang timbul dan penderita masih dapat melakukan pekerjaan sehari-harinya. Disminore sedang yaitu seseorang mulai merasakan nyeri yang semakin kuat, nyeri dirasakan menjalar hingga

kepinggang dan punggung, penderita masih dapat melakukan aktivitas tetapi terhambat. Disminorea berat yaitu Seseorang mulai merasakan nyeri yang semakin kuat sehingga penderita memerlukan waktu untuk beristirahat beberapa hari sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-harinya, dapat disertai dengan mual, muntah, nyeri pinggang dan sakit kepala (4).

Prevalensi dismenoreia cukup tinggi. Berdasarkan penelitian di Kuwait ditemukan Prevalensi satu tahun dismenoreia ditemukan 85,6% (95% CI: 83,1-88,1%). Dari peserta dengan dismenoreia, 26% mengunjungi klinik umum atau swasta untuk rasa sakit mereka dan 4,1% dirawat di rumah sakit untuk nyeri haid. Selanjutnya, 58,2% siswa dengan dismenoreia tidak masuk sekolah dan 13,9% tidak bisa mengikuti ujian (5).

Hasil penelitian dari Nurwana, dkk tahun 2016 di Indonesia angka kejadian disminorea adalah 54,89%. Disminorea terjadi pada remaja putri dengan prevalensi 43 % sampai 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami disminorea ringan (6).

Di Provinsi Bali angka kejadian disminorea belum ada laporan secara resmi, namun terdapat beberapa penelitian yang memaparkan angka kejadian disminorea di Bali tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrini (2014) di SMAN 1 Denpasar mengatakan bahwa dari 81 responden yaitu 46 remaja putri mengatakan nyeri saat menstruasi (7).

Dampak yang dialami oleh remaja putri yang disminorea antara lain: rasa letih, sakit didaerah bawah pinggang, perasaan cemas, mual muntah, kram pada perut, serta mengganggu aktivitas remaja putri adalah dengan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Salah satu upaya tersebut dibentuknya program Pelayanan

Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak tahun 2003. Pemerintah memperhatikan kesehatan pelajar dengan mewujudkan pelayanan kesehatan di sekolah dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Adapun upaya-upaya penanganan yang dapat dilakukan remaja putri ketika mengalami disminorea yaitu dengan cara penanganan non farmakologi dan farmakologi. Penanganan dengan cara non farmakologi terdiri dari pemberian kompres hangat, terapi musik, mengkosumsi jamu kunyit asam, melakukan pijatan, dan olah raga senam yang teratur (8). Upaya penangan disminorea dengan farmakologi yaitu menggunakan jenis obat prostaglandin inhibitor yaitu dengan NSAID (*Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs*) dan analgetik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ayu tahun 2018 (9) bahwa sebanyak 22,7% responden menggunakan OAINS sebagai terapi dismenorea. Jenis OAINS yang paling banyak digunakan adalah asam mefenamat

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 2 Denpasar, oleh peneliti didapatkan hasil dari wawancara dengan siswi dan petugas UKS didapatkan hasil bahwa banyak remaja putri yang mengeluh disminorea saat menstruasi dan guru yang bertugas di UKS sekolah tersebut pun mengatakan ada beberapa siswi yang mengeluh nyeri perut saat menstruasi dan beristirahat di ruangan UKS. Dari 100 responden yang dikumpulkan oleh peneliti didapatkan

hasil 81 siswi mengeluh nyeri saat menstruasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan derajat disminorea dengan upaya penanganan pada remaja putri.

### METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimen dengan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini yaitu siswi SMP Negeri 2 Denpasar. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan *purposive sampling* yang berjumlah 119 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner hubungan derajat disminorea dengan upaya penanganan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan terhadap siswi SMP Negeri 2 Denpasar sesuai variabel penelitian dengan menggunakan kuesioner disminorea dan upaya penanganannya. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Disminorea di SMP Negeri 2 Denpasar Tahun 2019

N o	Derajat Disminore	f	%
1	Ringan	47	39,5
2	Sedang	48	40,3
3	Berat	24	20,2
Jumlah		119	100

Berdasarkan interpretasi tabel 1 diatas, dari 119 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 40,3% memiliki derajat disminorea yang sedang.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Disminorea di SMP Negeri 2 Denpasar Tahun 2019

N o	Upaya Penanganan Disminorea	f	%
--------	-----------------------------------	---	---

1	Non farmakologi	75	63,0
2	Farmakologi	29	24,4
3	Farmakologi dan non farmakologi	15	12,6
Jumlah		119	100

Berdasarkan interpretasi tabel 2, dari 119 responden didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 63,0% upaya penanganan dismenorea menggunakan non farmakologi.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi square* dan diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Karena nilai  $p < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti bahwa ada hubungan derajat dismenorea dengan upaya penanganan pada siswi di SMP Negeri 2 Denpasar.

Penelitian yang dilakukan terhadap 119 responden siswi yang sudah mengalami menstruasi dan mengeluh nyeri saat menstruasi di SMP Negeri 2 Denpasar, didapatkan bahwa siswi yang mengeluh derajat nyeri ringan sebanyak 47 siswi yaitu 39,5 %, derajat nyeri sedang sebanyak 48 siswi yaitu 40,3%, dan derajat nyeri berat sebanyak 24 siswi yaitu 20,2 %. Maka sebagian besar siswi SMP Negeri 2 Denpasar mengalami dismenorea dengan derajat nyeri sedang sebanyak 48 siswi dan sebagian kecil siswi mengalami dismenorea derajat nyeri berat.

Hasil penelitian didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Paramita (2010) tentang frekuensi tingkatan derajat nyeri dismenorea pada remaja di SMK YPKK I Sleman Yogyakarta menunjukkan dari jumlah sampel sebanyak 16 siswi diantaranya 4 siswi mengalami nyeri ringan, 9 siswi mengalami nyeri sedang dan 2 siswi mengalami nyeri berat (10). Penelitian Anatria (11) Pada siswi SMA Swasta Muhammadiyah 1 Kota Pontianak menunjukkan dari jumlah sampel 64 siswi diantaranya 20 (31.3%) siswi mengalami nyeri ringan, 16 (25%) siswi mengalami nyeri sedang dan 26 (40.6%)

siswi mengalami nyeri berat. Dan nyeri berat sekali

Selanjutnya hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lima belas studi utama, yang diterbitkan antara 2002 dan 2011, memenuhi kriteria inklusi. Prevalensi dismenore bervariasi antara 16% dan 91% pada wanita usia reproduksi, dengan nyeri hebat pada 2% -29% wanita yang diteliti. Usia, paritas, dan penggunaan kontrasepsi oral wanita berbanding terbalik dengan dismenore, dan stres yang tinggi meningkatkan risiko dismenore (12).

Hal ini sesuai dengan teori Kelly tahun 2007 mengatakan bahwa Intensitas nyeri setiap individu berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi dan pengalaman nyeri. Nyeri dismenorea terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri (13).

Pendapat peneliti bahwa derajat dismenorea dialami oleh remaja disebabkan karena faktor biologis yang memang setiap remaja putri akan mengalami nyeri ketika mereka menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang relevan didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenorea ketika mereka menstruasi.

Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Denpasar terhadap siswi yang sudah menstruasi dan mengeluh nyeri saat menstruasi mendapatkan hasil bahwa dari 119 responden didapatkan bahwa siswi yang melakukan upaya penanganan dismenorea dengan cara non farmakologi sebanyak 75 siswi, upaya penanganan dengan cara farmakologi sebanyak 29 siswi, dan

penanganan dengan cara farmakologi dan non farmakologi sebanyak 15 siswi.

Sebagian besar siswi di SMP Negeri 2 Denpasar melakukan upaya penanganan dismenorea dengan cara non farmakologi salah satunya menggunakan teknik distraksi dengan mengalihkan perhatian dengan cara mendengarkan musik ketika mengalami menstruasi, terdapat juga siswi melakukan kompres hangat pada perut dan melakukan pijatan ringan di area perut. Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Marvia tahun 2012 di PSIK UMY teknik distraksi dapat menurunkan nyeri menstruasi secara bermakna. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen, selama 15 menit dilakukan teknik distraksi dengan cara mendengarkan musik Mozart dan Kenny G dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi (14).

Selanjutnya didukung oleh Penelitian rata-rata derajat nyeri sebelum dilakukan terapi musik mozart adalah 4,67 (nyeri sedang), rata-rata derajat nyeri sesudah dilakukan terapi musik mozart adalah 3,72 (nyeri ringan). Hasil analisa bivariat ada pengaruh terapi musik Mozart terhadap penurunan derajat nyeri menstruasi pada remaja putri di MAN Padang Jopang tahun 2014, nilai  $p = 0,000$  Maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik mozart efektif untuk menurunkan derajat nyeri menstruasi. Diharapkan pada bidan agar dapat mendukung dan memotivasi para remaja putri untuk melakukan terapi musik Mozart ketika mengalami nyeri menstruasi hari pertama (15).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa siswi yang mengalami derajat dismenorea ringan sebanyak 47 orang. Upaya penanganan yang dilakukan oleh siswi yang mengalami derajat dismenorea ringan

sebagian besar menggunakan pengobatan non farmakologi yaitu mendengarkan terapi musik sebanyak 32 orang (68,1 %) dan melakukan kompres hangat di perut sebanyak 15 orang (31,9 %). Siswi yang mengalami derajat dismenorea sedang sebanyak 48 orang. Upaya penanganan yang dilakukan sebagian besar menggunakan teknik pengobatan non farmakologi dengan kompres hangat sebanyak 18 orang (37,5%), mengkonsumsi jamu kunyit sebanyak 9 orang (18,8 %), melakukan pijatan diperut sebanyak 15 orang (31,3 %), dan dengan olah raga sebanyak 6 orang (12,5%). Siswi yang mengalami derajat dismenorea berat sebanyak 24 orang. Upaya penanganan yang dilakukan sebagian besar menggunakan pengobatan farmakologi dan non farmakologi yaitu obat dan kompres hangat sebanyak 9 orang (37,5 %), menggunakan obat dan pijatan sebanyak 15 orang (62,5 %).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Shabnam Omidvar dkk yang menemukan bahwa wanita yang mengalami nyeri ringan rata-rata absen selama satu setengah hari dalam sebulan sementara  $2,1 \pm 1,2$  dan  $2,5 \pm 1,3$  hari untuk mereka yang mengalami bentuk dismenorea sedang dan berat. Sebagian kecil remaja mencari manajemen farmakologis (25,5%) dan 83,2% bergantung pada metode non-farmakologis. Hanya 14,2% yang meminta saran medis (16).

## SIMPULAN

Siswi di SMP Negeri 2 Denpasar sebagian besar mengalami dismenorea derajat nyeri sedang sebanyak 48 orang yaitu 40,3 %, dan sebagian kecil mengalami dismenorea derajat dismenorea berat yaitu sebanyak 24 orang yaitu 20,2 %, Upaya penanganan yang dilakukan pada siswi di SMP

Negeri 2 Denpasar saat mengalami menstruasi sebagian besar menggunakan pengobatan non farmakologi sebanyak 75 orang, yaitu 63,0%. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi square* dan diperoleh nilai  $p = 0,000$ . Hal ini berarti bahwa ada hubungan derajat dismenorea dengan upaya penanganan pada remaja putri.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMP Negeri 2 Denpasar yang telah berkenan memberikan ijin untuk mengambil data penelitian.

#### ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Denpasar dengan Nomor Kaji Etik LB.02.03/EA/KEPK/0174/2019.

#### SUMBER DANA

Dalam penelitian ini sumber dana yang digunakan adalah sumber dana swadaya (sumber dana sendiri).

#### DAFTAR RUJUKAN

1. Kemenkes RI (2015) *profil Kesehatan Indonesia, Kesehatan*. doi: 10.1111/evo.12990.
2. Astrida Rakhma. 2012. *Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi sekolah menengah kejuruan arjuna Depok jawa barat*. Di akses pada <https://repository.uinjkt.ac.id/pdf> pada tanggal 15 april 2019.
3. Manuaba, I. G. B. 2009. *Memahami Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.
4. Widjanarko, Bambang. (2006). *Dismenore Tinjauan Terapi pada Dismenore Primer*. *Majalah Kedokteran Damianus*.
5. Al-Matouq. 2019. Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait. BMC Pediatrics volume 19 number 80 diakses <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-019-1442-6>
6. Nurwana dkk, 2017. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendaritahun 2016*. Diakses pada <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKE/SMAS/article/view/2873>. Diakses pada tanggal 01 Desember 2018.
7. Dewa Agung Gina Andrini, Dedi Silakarma , Adiartha Griadhi. 2014. Hubungan Antara Kebugaran Fisik dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar . <http://ojs.unud.ac.id/inex.php/mifi>
8. Sukarni K, Icemi & Wahyu P.2013.*Buku Ajar Keperawatan Maternitas*.Yogjakarta: Nuha Medika
9. Ayu, MR, Alioes, Y dan Rahmatini, 2018. Hubungan Derajat Dismenorea Terhadap Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid . Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 4, no 2 (2015) . <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
10. Paramita, Dyah. 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi SMK YPKK I Sleman Yogyakarta*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret. Website :

- <http://digilib.unisem.ac.id>. Diakses tanggal 18 april 2019.
11. Anatria Amyrra Iqlima , Arif Wicaksono , Effiana. 2012. Hubungan Anatara Tebal Lipatan Lemak Bawah Kulit dan dismenore primer Pada sisiwi SMA Swasta Muhammadiyah 1 Kota Pontianak Kalimantan Barat. <https://media.neliti.com/media/publications/192760-ID-hubungan-antara-tebal-lipatan-lemak-bawa.pdf>.
  12. Hong Ju, Mark Jones, Gita Mishra. 2014. The Prevalence and Risk Factors of ysmenorrhea *Epidemiologic Reviews*, Volume 36, Issue 1, 2014, Pages 104–113, <https://doi.org/10.1093/epirev/mxt009>.
  13. Kelly, Tracey. 2007. *50 Rahasia Alami Meringankan Sindrom Pramenstruasi*. Jakarta: Erlangga.
  14. Marvia, Eva. 2008. *Pengaruh Tehnik Distraksi (Mendengarkan Musik) Terhadap Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Hari ke-1 Pada Mahasiswa PSIK UMY*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Website: <http://digilib.umy.ac.id>. Diakses tanggal 5 Desember 2011.
  15. Yuhendri Putra, Rima Berlian Putri. 2014. Pengaruh Terapi Musik Mozart terhadap Penurunan Derajat Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di MAN Padang Japang Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan* Vol 5, No 1 (2014) diakses dari [id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=496035](http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=496035).
  16. Shabnam Omidvar, Fatemeh Bakouei, Fatemeh Nasiri Amiri, and Khyrunnisa Begum Primary Dysmenorrhea and Menstrual Symptoms in Indian Female Students: Prevalence, Impact and Management *Glob Journal Health Science*. 2016 Aug; 8(8): 135–144. Published online 2015 Dec  
17. doi: 10.5539/gjhs.v8n8p135 diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5016343/>