

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Gunung Sari

Shohipatul Mawaddah^{1*} & Asri Daniyati¹

¹Jurusan Ilmu Kebidanan, Universitas Nahdlatul Wathan, Mataram, Indonesia

*Email : shohip.mut1f4n15@gmail.com

Abstrak: Menurut World Health Organization (WHO) (2012) remaja yang mengalami nyeri haid (dismenore) cukup besar sekitar 50%. Pada remaja usia 10 sampai 19 tahun, terdapat sekitar (19,3%) merupakan nyeri ringan, nyeri sedang (20,2%) dan nyeri berat (60,3%). Dismenore dikhawatirkan mengganggu remaja dalam menjalankan berbagai aktivitas mereka terutama dalam proses belajar di sekolah. Kejadian dismenore dapat menjadikan remaja putri sulit dalam berkonsentrasi disebabkan gangguan-gangguan ketidaknyamanan yang ditimbulkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Gunung Sari. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian berupa deskriptif analitik, dengan jumlah sampel 76 remaja putri kelas XI yang ada di SMAN 1 Gunung Sari pada bulan Juli 2022 yang diambil dengan total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan wawancara dan diolah menggunakan uji *chi square* menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada putri kelas XI yang ada di SMAN 1 Gunung Sari pada bulan Juli 2022 yang diteliti diantaranya umur, status gizi remaja, dan pendapatan orang tua tidak ada yang memiliki hubungan bermakna dengan kejadian dismenore dengan nilai $p > \alpha$ berturut-turut $p = 0,119$ untuk umur, $p = 0,415$ untuk status gizi, $p = 0,533$ untuk pendapatan orang tua. Hal berbeda yang ditunjukkan oleh faktor aktivitas yang memiliki nilai $p = 0,009$ yang artinya memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore. Faktor pengetahuan diuji terhadap sikap remaja putri terhadap cara menyikapi kejadian dismenore menunjukkan hubungan yang bermakna dengan nilai $p < \alpha$ yaitu $p = 0,000$.

Kata Kunci: Faktor-faktor, Dismenore

1. Pendahuluan

Dismenore, atau nyeri haid, adalah gejala menstruasi yang paling umum di antara remaja putri dan wanita muda. Sebagian besar remaja yang mengalami dismenore mengalami dismenore primer, yang didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya patologi panggul. Siklus menstruasi. Dismenore pada remaja biasanya primer, dan berhubungan dengan siklus ovulasi normal dan bukan merupakan kondisi patologi panggul. Prostaglandin dan leukotrien yang tinggi memainkan peran penting dalam menimbulkan gejala dismenore. Zat kimia alami yang di produksi oleh sel-sel dinding rahim ini akan merangsang otot halus dinding rahim untuk berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Teknik et al., 2019). Gejala yang muncul saat terjadi dismenore berbeda-beda berupa rasa tidak nyaman seperti nyeri pinggang dalam beberapa jam, sakit kepala, pegal-pegal di bagian paha, atau kram perut. (Geri D. Hewitt, MD and Karen R. Geranther, MD. 2018).

Dismenore mempengaruhi sekitar tiga perempat dari semua wanita selama masa reproduksinya, dan sering terjadi pada wanita muda masa awal remaja. Menurut World Health Organization (WHO) (2012) remaja yang mengalami nyeri haid cukup besar sekitar 50%. Pada remaja usia 10 sampai 19 tahun, rasa nyeri saat kategori nyeri ringan (19,3%), sedang (20,2%) dan berat (60,3%) (Surmiasih, 2018). Tinjauan sistematis sebelumnya menggambarkan prevalensi dismenore pada wanita selama masa reproduksi berkisar 16,8% sampai 81%. Pada tahun 2010, disampaikan bahwa wanita yang

lebih muda <20 tahun memiliki prevalensi kejadian yang lebih tinggi yaitu 43%–91%. (Mike Armour, et.al. 2019).

Dismenore mempengaruhi kehidupan remaja putri secara negatif dan dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas aktivitas, peningkatan cedera dan ketidakhadiran di sekolah. Untuk itu, sangat penting bagi remaja untuk mengetahui frekuensi dismenore dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, reaksi mereka terhadap dismenore, praktik yang bisa mereka coba untuk mengatasi dismenore, dan masalah-masalah yang muncul berkaitan dengan dismenore (Kartal YA, Akyuz EY Aydin, 2018). Dismenore dikhawatirkan mengganggu remaja dalam menjalankan berbagai aktivitas mereka terutama dalam proses belajar di sekolah. Kejadian dismenore dapat menjadikan remaja putri sulit dalam berkonsentrasi disebabkan gangguan-gangguan ketidaknyamanan yang ditimbulkan dismenore (Nirwana, 2011). Dampak psikologis juga sering muncul yang menjadi pemicu konflik emosional, rasa gelisah bahkan ketegangan. Suka memperbesar masalah-masalah kecil, menimbulkan rasa tidak nyaman dan asing juga sering terjadi pada remaja yang mengalami dismenore (Trisianah, 2011).

Peran tenaga kesehatan yang mengatasi masalah remaja ini adalah menjelaskan patofisiologi dismenore kepada setiap remaja putri dalam mengatasi kekhawatiran tentang periode menstruasinya, dan meninjau pilihan pengobatan yang efektif untuk dismenore yang tergolong berat. Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) adalah bentuk pengobatan farmakologis yang paling umum diberikan untuk mengatasi dismenore. Selain itu, bentuk non farmakologis yang bisa dilakukan untuk menangani dismenore diantaranya berupa kompres hangat, olah raga

ringan, relaksasi, atau konsultasi tentang dismenore ke dokter/bidan/ perawat juga dapat membantu mengurangi gejala dismenore. (Geri D. Hewitt, MD and Karen R. Gerancher, MD. 2018)

2. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian berupa deskriptif analitik dimana peneliti memusatkan perhatian kepada masalah-masalah sebagaimana adanya saat penelitian dilaksanakan selanjutnya hasil penelitian diolah dan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan. Dari segi waktu penelitian ini bersifat *crossectional* yaitu variabel independen berupa faktor-faktor karakteristik remaja termasuk pengetahuan dan sikap yang ada dalam penelitian dan variable dependen berupa kejadian dismenore dikumpulkan pada waktu sesaat dan bersamaan. (Notoatmojo, 2010).

Besar sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 76 sampel yang diambil secara total sampling dari 76 populasi remaja / siswi kelas XI tahun 2022 di SMAN 1 Gunung Sari Lombok Barat. Sumber data yang dikumpulkan merupakan data primer dengan instrumen berupa kuesioner yang dibagi menjadi 4 bagian. Data pertama mencakup karakteristik responden yaitu umur, berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Masa Tubuh (IMT), pendapatan orang tua dan aktivitas remaja. Bagian kedua mengkaji pengetahuan remaja tentang dismenore yang dikategorikan menjadi rendah, cukup dan tinggi. Bagian ketiga menanyakan sikap remaja dalam tentang kejadian dismenore yang diukur dengan skala likert dan selanjutnya diinterpretasikan menjadi sikap positif dan sikap negatif. Bagian kelima tentang kejadian nyeri yang dialami saat menstruasi berupa keparahan nyeri (ringan skala 1-3, sedang skala 4-6, atau berat skala 7-10, dinilai subyektif dengan memilih berdasarkan skala nyeri 0-10).

Prosedur analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis Chi square dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juli 2022 dengan jumlah responden sebanyak 76 remaja putri kelas XI yang ada di SMAN 1 Gunung Sari Lombok Barat. Hasil penelitian memaparkan karakteristik responden yaitu umur, berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Masa Tubuh (IMT), pendapatan orang tua, aktivitas remaja, pengetahuan, sikap, dan kejadian nyeri (dismenore) yang dialami saat menstruasi.

1) Umur responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022

Umur	Frekuensi	Persentase (%)	Rerata $\pm$ SD
14	1	1.3	16.08 $\pm$ 0.8
15	15	19.7	
16	39	51.3	
17	19	25.0	
18	2	2.6	
Total	76	100.0	

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari berada pada umur 16 tahun (51,3%) dengan rata-rata umur responden adalah 16,08 tahun yang tersebar antara 16,08-0,8=15,28 tahun sampai 16,08+0,8=16,88 tahun.

2) Berat Badan dan Tinggi Badan Responden

Tabel 2. Distribusi Sebaran Data Responden Berdasarkan Berat Badan dan Tinggi Badan Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022.

Variabel	Rerata $\pm$ SD
Berat badan (Kg)	47,05 $\pm$ 8,16
Tinggi badan (cm)	154,26 $\pm$ 8,32

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata berat dan tinggi badan remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari berturut-turut 47,05 kg dan 154,26 cm yang tersebar pada berat badan antara 47,05-8,16= 38,89 sampai 47,05+8,16= 55,21 kg dan tinggi badan tersebar antara 154,26-8,32= 145,94 sampai 154,26+8,32= 162,58 cm.

3) Status Gizi Responden (IMT)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat kurus	16	21.1
Kurus	17	22.4
Normal	38	50.0
Gemuk	1	1.3
Obesitas	4	5.3
Total	76	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari berada pada status gizi normal (50%).

4) Pendapatan Orang Tua Responden

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendapatan Orang Tua Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022

Pendapatan Orang Tua	Frekuensi	Persentase (%)	Rerata±SD
Rendah	30	39.5	1.657.900±578.500
Menengah	42	55.3	
Tinggi	4	5.3	
Total	76	100.0	

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan orang tua responden remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari berada pada kelompok pendapatan menengah (55,3%) dengan rata-rata pendapatan adalah Rp 1.657.900 yang tersebar antara $1.657.900 - 578.500 = \text{Rp } 1.079.400$ sampai $1.657.900 + 578.500 = \text{Rp } 2.236.400$.

5) Aktivitas Responden

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022.

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	46	60.5
Sedang	14	18.4
Berat	16	21.1
Total	76	100.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari memiliki aktivitas fisik yang tergolong rendah (46%).

6) Pengetahuan Responden

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	7	9.2
Cukup	43	56.6
Baik	26	34.2
Total	76	100.0

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari memiliki tingkat pengetahuan tentang dismenore yang tergolong cukup (43%).

7) Sikap Responden

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Terhadap Dismenore Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022.

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Negatif	42	55.3
Positif	34	44.7
Total	76	100.0

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari memiliki sikap dalam mengatasi dismenore adalah negatif (55,3%).

8) Kejadian Nyeri Menstruasi (Dismenore)

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022.

Derajat	Frekuensi	Persentase (%)
Dismenore ringan	26	34.2
Dismenore sedang	36	47.4
Dismenore berat	14	18.4
Total	76	100.0

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari mengalami dismenore derajat sedang (skala nyeri 4-6) (47,4%).

9) Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Dismenore

Tabel 9. Hubungan Karakteristik Responden Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022.

Variabel	Derajat Dismenore			Total	p
	Dismenore ringan	Dismenore sedang	Dismenore berat		
	n (%)	n (%)	n (%)		
Umur					
Kurang / lebih rata-rata usia (<16 atau >17 tahun)	5 (27,7)	12 (66,7)	1 (5,6)	18 (100)	0,119
Rata-rata usia (16-17 tahun)	21 (36,2)	24 (41,4)	13 (22,4)	58 (100)	
Status Gizi					
Di bawah/atas normal (sangat kurus, kurus, gemuk, obesitas)	15 (39,5)	18 (47,4)	5 (13,1)	38 (100)	0,415
Normal	11 (28,9)	18 (47,4)	9 (23,7)	38 (100)	
Pendapatan Orang Tua					
Rendah	9 (30,0)	16 (53,3)	5 (16,7)	30 (100)	0,533
Sedang	16 (38,1)	19 (45,2)	7 16,7)	42 (100)	
Tinggi	1 (25,0)	1 (25,0)	2 (50,0)	4 (100)	
Aktivitas					
Rendah	16 (34,8)	24 (52,2)	6 (13,0)	46 (100)	0,009
Sedang	5 (35,7)	8 (57,1)	1 (7,2)	14 (100)	
Tinggi	5 (31,2)	4 (25,0)	7 (43,8)	16 (100)	

Tabel 9 nampak bahwa umur dan status gizi dikelompokkan kembali masing-masing menjadi dua kelompok karena tabel 5x3 tidak layak diuji dengan *chi-square* (sel memiliki nilai *expected* kurang dari 5 ada >20% dari jumlah sel).

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa pada remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari kelompok umur kurang atau lebih rata-rata usia maupun kelompok umur rata-rata usia menunjukkan sebagian besar mengalami dismenore sedang masing-masing 66,7% dan 41,4%. Nilai $p=0,119$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada hubungan bermakna antara faktor umur dengan kejadian derajat nyeri pada remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari.

Pada status gizi baik di bawah atau atas normal serta gizi normal juga menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari mengalami dismenore sedang masing-masing 47,4%. Nilai $p=0,415$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada hubungan bermakna antara faktor status gizi dengan kejadian derajat nyeri pada remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari.

Sebagian besar remaja yang pendapatan orang tuanya dalam kelompok rendah dan sedang menunjukkan derajat dismenore sedang masing-masing 53,3% dan 45,2%, sedangkan untuk remaja yang pendapatan orang tuanya dalam kelompok tinggi menunjukkan sebagian besar 50% pada derajat dismenore berat. Nilai $p=0,533$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada hubungan bermakna antara faktor pendapatan orang tua dengan kejadian derajat nyeri pada remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari.

Untuk faktor aktivitas responden, baik yang memiliki aktivitas rendah dan sedang sebagian besar menunjukkan derajat nyeri dismenore sedang masing-masing 52,2% dan 57,1%. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas tinggi menunjukkan sebagian besar mengalami derajat dismenore berat yaitu 43,8%. Nilai $p=0,009$ ($p<0,05$) yang artinya ada hubungan bermakna antara faktor aktivitas responden dengan kejadian derajat nyeri pada remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari.

10) Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Responden terhadap Nyeri Dismenore

Tabel 10. Hubungan Tingkat Pengetahuan Responden Dengan Sikap Yang Berhubungan dengan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 1 Gunung Sari pada Juli 2022

Variabel		Sikap		Total n (%)	P
		Negatif n (%)	Positif n (%)		
Tingkat pengetahuan	Kurang	6 (85,7)	1 (14,3)	7 (100)	0,000
	Cukup	33 (76,7)	10 (23,3)	43 (100)	
	Baik	3 (11,5)	23 (88,5)	26 (100)	

Tabel 10 menunjukkan pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang memiliki sikap yang berhubungan dengan kejadian dismenore sebagian besar negatif (85,7%), responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebagian besar memiliki sikap negatif (76,7%), sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebagian besar memiliki sikap positif (88,5%). Nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara faktor tingkat pengetahuan remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari dengan sikap mereka yang berhubungan dengan kejadian dismenore.

Pembahasan

Istilah dismenore tidak lepas dari letak geografis dan budaya setempat. Kebanyakan para wanita menganggap nyeri haid adalah bagian normal yang terjadi pada diri mereka. Selain itu, banyak di antara mereka yang tidak dapat mengidentifikasi atau sadar akan gejala dismenore. Dalam penelitian ini, kejadian dismenore digambarkan dengan suatu keadaan berupa nyeri di perut bagian bawah/adomen tepat sebelum atau selama perdarahan menstruasi, dan dinyatakan dengan derajat skala nyeri yang dipilih secara subjektif mulai dari nilai 0-10 di mana nilai 0 menyatakan bahwa tidak ada nyeri sama sekali, nilai 1-3 derajat nyeri ringan, nilai 4-6 derajat nyeri sedang dan nilai 7-10 derajat nyeri berat. Hasil penelitian ini menunjukkan derajat skala nyeri yang berbeda-beda. Dari 76 responden sebagian besar atau 47,4% ada pada skala nyeri dismenore sedang, 34,2% dismenore ringan dan hanya 18,4% mengalami skala nyeri dismenore berat. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sogi (2011) bahwa dismenore merupakan nyeri haid yang dirasakan mulai dari tingkat ringan sampai tingkat berat.

Usia responden dalam penelitian sebagian besar berada pada usia remaja akhir (umur 16-19 tahun) dengan rata-rata umur responden yaitu 16,08 tahun. Remaja akhir diketahui memiliki emosi yang tidak stabil yang menyebabkan banyak diantara mereka mengalami dismenore (Simanjuntak, 2008). Hasil penelitian pada uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p=0,119$ yang artinya bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI SMAN 1 Gunung Sari tahun 2021. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofiana (2014) yang mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan umur dengan kejadian dismenore. Pada

penelitian ini dapat dikatakan bahwa distribusi umur yang diteliti masih pada kelompok yang sama yaitu dilakukan pada usia remaja, dari masing-masing usia tersebut terlihat bahwa kejadian dismenore tetap dirasakan dan sebagian besar merasakan dismenore derajat sedang. Selain itu, ungkapan Bare & Smeltzer (2002) dalam Hermawan (2012) yang menyatakan semakin tua usia wanita maka akan semakin sering mengalami menstruasi sehingga leher rahim bertambah lebar dan hal ini membuat mereka jarang mengalami dismenore.

Dismenore merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sosial wanita. Beberapa faktor dapat mempengaruhi dismenore primer pada remaja serta kejadian dan tingkat keparahannya. Faktor nutrisi belum cukup diketahui berhubungan dengan efeknya pada dismenore (Bajalan et al, 2019). Namun terdapat berbagai literature yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara status gizi pada remaja dengan kejadian dismenore. Salah satu faktor yang meningkatkan risiko dismenore adalah obesitas. Indeks Massa Tubuh dengan kategori kelebihan berat badan memiliki jaringan lemak yang berlebihan sehingga akan menekan pembuluh darah yang ada dalam organ reproduksi. Hal ini dapat mengganggu proses menstruasi dan menyebabkan dismenore. Selain itu, malnutrisi mempengaruhi pertumbuhan, kerusakan fungsi organ juga akan menyebabkan gangguan pada fungsi reproduksi. Ini juga akan mempengaruhi terganggunya siklus menstruasi. Jika ini diabaikan maka dampak akan terjadi keluhan yang menimbulkan rasa tidak nyaman selama siklus menstruasi (Paath dan Erna, 2004 dalam Rahayu, 2017).

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi remaja dengan kejadian dismenore $p=0,415$. Sejalan juga dengan penelitian-penelitian lainnya diantaranya Rahayu (2017), penelitian Dwi (2012). Dalam tabel analisis menunjukkan bahwa pada remaja putri yang memiliki IMT di bawah atau di atas normal memiliki persentase kejadian dismenore lebih sedikit jika dibandingkan IMT normal.

Pendapatan orang tua relevan dengan status sosial ekonomi responden. Status sosial ekonomi mempengaruhi daya beli seseorang untuk memenuhi pemenuhan nutrisi keluarganya dan kemampuan dalam mengakses pelayanan kesehatan. Status ekonomi rendah cenderung menyebabkan status gizi yang rendah pula dan begitu sebaliknya. Teori Paath 2004 dalam Rohma (2016) menjelaskan adanya status gizi di luar batas normal mempengaruhi menstruasi seorang wanita. IMT

dengan status rendah (*underweight*) mengakibatkan terganggunya fungsi reproduksi yang berakibat pada gangguan menstruasi salah satunya nyeri dismenore yang berlebihan. Status gizi berlebih (*overweight*) juga menyebabkan gangguan nyeri haid dikarenakan pada kondisi ini kadar prostaglandin tinggi sehingga dapat memicu terjadinya spasme miometrium (otot rahim tegang) yang dipicu oleh zat dalam darah haid (dianalogikan dengan lemak alamiah yang dapat dijumpai dalam otot rahim). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki orang tua dengan pendapatan rendah-menengah. Status gizi juga menunjukkan sebagian responden ada pada status gizi normal. Artinya, status sosial ekonomi keluarga tidak menunjukkan status gizi remaja. Uji statistik chi square menunjukkan bahwa tidak dijumpai hubungan antara status pendapatan orang tua dengan kejadian dismenore ($p=0,533$).

Aktivitas merupakan salah satu pemicu munculnya kejadian dismenore (Proverawati, 2009). Dalam penelitian ini digambarkan bahwa aktivitas remaja putri sebagian besar dalam kategori rendah (60,5%) yang artinya memiliki aktivitas seperti hanya belajar di sekolah, les atau bermain di rumah. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas remaja putri SMAN 1 Gunung Sari dengan kejadian dismenore $p=0,009$. Tampak pada tabel 3.9 terlihat bahwa responden dengan aktivitas rendah cenderung mengalami dismenore ringan berbeda dengan responden yang memiliki aktivitas tinggi cenderung mengalami dismenore berat. Aktivitas berat yang dilakukan remaja seperti kegiatan sekolah, belajar, ujian, ekstrakurikuler, olah raga, dan kegiatan sekolah lainnya merupakan beban berat bagi remaja. Hal ini bisa berkembang menjadi perasaan negatif yang bisa menimbulkan kegundahan, ketegangan, rasa khawatir, rendah diri, bahkan stress dan frustrasi. Tertekannya emosional dan suasana hati yang tidak baik mempengaruhi aliran darah yang bisa memicu terjadinya dismenore (Proverawati dan Misaroh, 2009). Kelelahan yang timbul karena aktivitas yang padat pada remaja putri bisa menjadi pemicu parahnya derajat nyeri pada remaja yang mengalami dismenore (Andarini, 2014).

Tingkat pengetahuan responden remaja putri SMAN 1 Gunung Sari ada pada kategori cukup (56,6%) dan baik (34,2%), hanya 9,2% responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang tentang dismenore. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan dengan sikap remaja putri yang berhubungan dengan dismenore $p=0,000$. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap dalam penelitian ini mencerminkan bagaimana responden remaja putri dalam menghadapi dan menilai hal-hal yang berkaitan dengan dismenore meliputi pengetahuan, penyebab, gejala-gejala dismenore serta bagaimana penanganan dismenore. Sikap dominan yang dilakukan oleh remaja putri SMAN 1 Gunung Sari adalah sikap positif (44,7%). Tampak pada tabel 3.10 bahwa responden yang memiliki pengetahuan rendah memiliki sikap terkait dismenore yaitu negative, hal sebaliknya pengetahuan yang tinggi cenderung membuat sikap responden terkait dismenore adalah positif. Dismenore yang timbul pada remaja putri adalah dampak dari salah satunya cara mereka menyikapi hal-hal yang

berhubungan dengan dismenore. Adanya perbedaan sikap dipengaruhi karena adanya perbedaan pengetahuan seseorang, terlebih jika mereka tidak mendapatkan informasi atau pengetahuan tersebut sejak dini. Kurangnya pengetahuan pada remaja putri akan menganggap bahwa kondisi dismenore dapat mempersulit mereka sehingga tidak siap dalam menghadapi menstruasi dan segala hal yang dirasakan oleh remaja tersebut. Hal ini bisa memicu kecemasan yang mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri dan berakibat pada rasa nyeri yang berlebihan. Kurang tepatnya penanganan akan mengakibatkan remaja putrid selalu merasakan ini pada setiap siklus menstruasinya (Kartono, 2006)

4. Kesimpulan

Penelitian kami menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri kelas XI SMAN Gunung Sari mengalami nyeri dismenore pada derajat sedang. Faktor umur, status gizi, dan pendapatan orang tua memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan kejadian dismenore, berbeda dengan faktor aktivitas responden yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian dismenore. Tingkat pengetahuan responden sebagian besar ada dalam kategori cukup dan baik di mana kondisi ini memiliki hasil uji statistik *chi square* yang signifikan dengan sikap responden terhadap hal-hal yang berhubungan dengan dismenore. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya terdapat banyak faktor yang bisa diteliti untuk dihubungkan dengan kejadian dismenore dengan metode yang berbeda dan sampel yang lebih heterogen.

Daftar Pustaka

- Andriani, D. A. G., Silakarma, D. and Griadhi, A. 2014. Hubungan Antara Kebugaran Fisik Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Di Sman 1 Denpasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Bajalan, Z., Alimoradi, Z., Moafi F. 2019. Nutrition as a Potential Factor of Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review of Observational Studies. *Gynecol Obstet Invest* 2019;84:209–224. DOI: 10.1159/000495408
- Dwi, P. 2012. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Produk Susu Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Mahasiswa FIK Dan FKM UI Depok Tahun 2012. Skripsi. FKM-UI
- Geri D. Hewitt, MD and Karen R. Gerancher, MD. 2018. Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. *The American College of Obstetricians and Gynecologists*. Number 760
- Kamila, N. A., & Prahayu, E. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe di SMK Islam Yasnuhu Lombok Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 10(1), 11-14.
- Kartono, K. 2006. Psikologi wanita mengenal gadis remaja dan wanita dewasa. Jilid I. Bandung: Mandar Maju

- Mike Armour, et.al. 2019. The Prevalence and Academic Impact of Dysmenorrhea in 21,573 Young Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of Women's Health*. 28(8). DOI: 10.1089/jwh.2018.7615
- Notoadmodjo, S.2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha medika
- Rahayu, A. 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan*. 3(02)
- Rohma, K. 2016. Hubungan antara faktor sosiodemografi dan sikap dalam menghadapi kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Subuh Situbondo. Skripsi
- Simanjuntak, P. 2008. Gangguan haid dan siklusnya. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sogi, D.2011. Faktor-faktor yng berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Akbid Sari Banjarmasin. Online. ([http://Dwi Sogi- Faktor-faktor yng berhubungan \(1\).pdf](http://Dwi Sogi- Faktor-faktor yng berhubungan (1).pdf))
- Surmiasih & Depin, P. 2018. Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Upaya Penanganan Disminorea pada siswi mts al-hidayah tunggul pawenang kecamatan adiluwih kabupaten pringsewu. *Midwifery Journal*. 3(1)
- Trisianah. I. (2011). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 15 Semarang, Tesis, Universitas Muhamadyah Semarang
- Kartal YA, Akyuz EY. The effect of diet on primary dysmenorrhea in university students: A randomized controlled clinical trial. *Pak J Med Sci*. 2018;34(6):1478-1482. doi: <https://doi.org/10.12669/pjms.346.16477>