

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore di SMAN 1 Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat

Rosa Mutianingsih^{1*} dan Siti Mardianingsih¹

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

*Email : rosamutianingsih@gmail.com

Abstrak: Disminore adalah nyeri saat haid, biasanya dirasakan kram yang terpusat pada abdomen bagian bawah. Ningsih (2011, dalam Murtiningsih, 2015) mengatakan Disminore memberi dampak yang buruk pada remaja putri, sekitar 10% penderita dismenoreia tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari, aktifitas belajarnya di sekolah terganggu karena tidak dapat berkonsentrasi belajar sehingga motivasi belajar akan menurun dan tak jarang hal ini membuat remaja putri tidak masuk sekolah. Disminoreia tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi terhadap seluruh wanita misalnya cepat letih, mual, muntah, nyeri kepala, sering marah, dan konsentrasi buruk (Bobak, 2012). Oleh karena itu saya tertarik untuk melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenoreia di SMAN 1 Gunung Sari, Lombok Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah desain penelitian observasional deskriptif. Jumlah sampel yang digunakan adalah 60 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa pengetahuan remaja putri tentang dismenoreia di SMAN 1 Gunung Sari pada tahun 2021 berada pada kategori baik yaitu sebanyak 24 responden (40%), terdapat 31 responden (51,7%) berada pada kategori cukup dan 5 responden (8,3%) berada pada kategori kurang tentang dismenoreia. Gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenoreia mayoritas pengetahuan responden dalam kategori cukup yaitu 31 (51,7%) orang. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan variabel penelitian dan menganalisa lebih dalam faktor – faktor yang mempengaruhi dismenoreia.

Kata Kunci: Pengetahuan, Remaja, Disminore

1. Pendahuluan

World Health Organization (WHO) mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18 % dari jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2017).

Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun (Proverawati, 2009). Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Juliana, 2018).

Menstruasi adalah pelepasan dinding endometrium yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan (Aulia, 2009). Lama siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, namun adanya variasi umum terjadi. Hari pertama pendarahan disebut sebagai hari ke-1 dari siklus menstruasi atau mens. Durasi rata-rata terjadinya menstruasi adalah 5 hari (berkisar 1 hingga 8 hari), dan kehilangan darah rata rata sebanyak 50 ml berkisar 20 hingga 80 ml), namun ini semua bervariasi. Usia wanita, status fisik dan emosional, serta lingkungan juga memengaruhi regularitas siklus menstruasinya (Lowdermilk, 2013).

Dalam siklus menstruasi remaja mengalami perubahan emosional dan kram perut yang disebut dalam istilah dysmenorrhea yaitu nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Sma & Kanaan, 2019).

Disminore merupakan rasa nyeri yang timbul akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, hal ini disebabkan kontraksi uterus saat endometrium luruh. Zat kimia alami yang di produksi oleh sel-sel dinding rahim yang disebut prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat (Teknik et al., 2019).

Disminore merupakan salah satu keluhan umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalaminya. Nyeri ini timbul bersamaan dengan haid, sebelum haid atau bisa juga segera setelah haid yang mengakibatkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu. Disminore dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu dismenore primer adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi tanpa disertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi disertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium (Lestari, 2013).

Menurut data dari (WHO) tahun 2018 bahwa angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Prevalensi dismenoreia di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenoreia primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenoreia sekunder (Herawati, 2017).

Angka kejadian dismenorea pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017). Dismenore primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami dismenorea, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah (Larasati, 2016).

Ningsih (2011, dalam Murtiningsih, 2015) mengatakan Dismenorea memberi dampak yang buruk pada remaja putri, sekitar 10% penderita dismenorea tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari, aktifitas belajarnya di sekolah terganggu karena tidak dapat berkonsentrasi belajar sehingga motivasi belajar akan menurun dan tak jarang hal ini membuat remaja putri tidak masuk sekolah. Dismenorea tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi terhadap seluruh wanita misalnya cepat letih, mual, muntah, nyeri kepala, sering marah, dan konsentrasi buruk (Bobak, 2012).

Upaya pemerintah dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 menyatakan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan 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 mewujudkannya 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 (Kemenkes RI, 2015).

Dalam penelitian Febrianti Sofia (2017) hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore yaitu dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 31 orang siswi (50%), dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 25 orang siswi (40,3%), dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 6 orang siswi (9,7 %).

Dalam penelitian Sandra Bintang Ghazali (2016) hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang penanganan dismenore yaitu kategori cukup (54,8 %), kategori rendah (29%), kategori baik hanya (16,1%).

Berdasarkan hasil informasi yang didapatkan dari salah satu guru penanggung jawab Usaha Unit Sekolah (UKS), selama tahun 2021 ini di SMAN 1 Gunung Sari belum pernah mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan tentang kesehatan reproduksi yang berkaitan dengan dismenorea atau nyeri menstruasi. Data yang didapatkan dari pembina bagian organisasi Palang Merah Remaja (PMR) dari bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2021 ini tidak ada terjadi kasus dismenore.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore di SMAN 1 Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat.

2. Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah observasional deskriptif yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk membuat gambaran suatu keadaan secara objektif (Notoatmodjo, 2010).

Teknik Pengumpulan Data dan Sumber Data Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen/subjek penelitian (Notoatmodjo, 2012). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 10, selama tahun 2020/2021 di SMAN 1 Gunung Sari yang berjumlah 60 orang siswi yang terdiri dari 4 kelas yaitu 10-A berjumlah 15 siswi, 10-B berjumlah 15 siswi, 10-C berjumlah 15 siswi dan 10-D berjumlah 15 orang.

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik total sampling yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Total Sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang siswi kelas X di SMAN 1 Gunung Sari.

Analisa Data

Analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisa univariat dilakukan terhadap setiap variable dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisa hanya menghasilkan distribusi dari tiap variable (Notoatmodjo, 2010). Variable yang dianalisa secara univariat meliputi pengetahuan dan umur. Dalam penelitian yang akan dilakukan dengan menggunakan univariat yaitu distribusi pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMAN 1 Gunung Sari.

Kemudian data diolah dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Jumlah jawaban yang benar

N : Jumlah soal

% : Bilangan tetap

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur.

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
< 15 tahun	1	1,7%
15-16 tahun	43	71,7%
>16 tahun	16	26,6%
Total	60	100%

2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang disminore.

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	24	40%
Cukup	31	51,7%
Kurang	5	8,3%
Total	60	100%

3. Distribusi frekuensi jawaban responden

No.	Pernyataan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
Pengetahuan remaja putri tentang disminore					
1.	Pengertian disminore	59	98,3%	1	1,7%
2.	Tanda gejala disminore	53	88,3%	7	11,7%
3.	Tanda gejala disminore	58	96,7%	2	3,3%
4.	Disminore penyebab salah satu penyakit menular	9	15%	51	85%
5.	Kurang pengetahuan tentang disminore	32	53,3%	28	46,7%
6.	Sebab disminore	34	56,7%	26	43,3%
7.	Gejala disminore	55	91,7%	5	8,3%
8.	Gejala disminore	57	95%	3	5%
9.	Gejala disminore	35	58,3%	25	41,7%
10.	Gejala disminorea	54	90%	6	10%
11.	Penanganan disminore dengan olahraga ringa	54	90%	6	10%
12.	Penanganan disminore dengan makan –makanan yang pedas	54	90%	6	10%
13.	Penanganan disminore dengan minum air hangat	59	98,3%	1	1,7%

14.	Penanganan disminore dengan tidur terlentang	41	68,3%	19	31,7%
15.	Penanganan disminore dengan kompres perut	52	86,7%	8	13,3%

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Menurut Depkes RI bahwa kategori umur dibagi dalam 3 kategori, yaitu masa remaja akhir antara umur 17-25 tahun, masa dewasa awal antara usia 26-35 tahun, dan masa remaja akhir antara umur 36-45 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden didominasi oleh umur 15-16 tahun yaitu sebanyak 43 orang (71,6%).

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Ernest, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Santi Novia (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pengertian dismenorea sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 41 responden (66,1%), item pernyataan yang paling banyak terjawab secara tepat adalah item nomor 4 yaitu dismenorea adalah nyeri saat menstruasi, biasanya dengan rasa kram dan terpusat di perut bagian bawah. Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia, dimana usia responden tidak ada perbedaan atau homogen yaitu usia 15-16 tahun pada saat kelas X SMK dan usia tersebut termasuk kedalam fase remaja pertengahan (Irianto, 2015).

Depkes RI (2011) membuktikan bahwa pada usia tersebut rasa ingin tahu semakin tinggi sehingga para remaja berusaha untuk memperoleh informasi dan pengetahuan yang lebih. Pada usia tersebut juga terjadi perkembangan mental dan pemahaman yang lebih baik serta lebih cepat dibanding dengan usia sebelum atau sesudahnya. Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada pertambahan pengetahuannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu Andriyani, dkk (2016) yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 tahun) Tentang Disminore Di SMPN 29 Kota Bandung”. Yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas siswi berpengetahuan baik tentang pengertian dismenorea, sebanyak 103 responden (50%).

2. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting terhadap pembentukan tindakan seseorang. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. (Yuni, 2012).

Pengetahuan yang dimiliki remaja putri mengenai disminore haruslah baik. Dengan pengetahuan yang baik tentang disminore, maka akan menimbulkan sikap yang baik sehingga pada akhirnya sebuah tindakan/implementasi remaja putri terhadap penanganan disminore dapat terlaksana dengan baik pula.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden yaitu 24 (40%) orang berpengetahuan baik, 31 (51,6%) orang berpengetahuan cukup dan hanya 5 orang (8%) yang berpengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berpengetahuan baik berada pada umur 15-16 (71,6%), sedangkan sebagian kecil yang berpengetahuan kurang baik berada pada umur < 15 tahun (1,7%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Santi Novia (2017) di kelas X Tata kecantikan Kulit SMK 6 Yogyakarta, pada 62 responden diperoleh data bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang Dismenorea dengan kategori cukup, yaitu sebanyak 31 responden (50,0%).

Hal ini sangat dipengaruhi oleh Faktor pengetahuan salah satunya yaitu sumber informasi. Pengetahuan yang cukup tentang dismenorea pada siswi disebabkan karena siswi dipermudah dengan adanya internet dan siswi bisa mengakses informasi tersebut melalui gadget jika mengalami nyeri menstruasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja mendapatkan informasi tentang dismenorea dari internet sebanyak 31 orang (50,0%). Di SMK 6 Yogyakarta sebagai instansi pendidikan memang belum pernah mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan, akan tetapi fasilitas di sekolah memadai contohnya seperti free hotspot area sehingga siswi dapat dengan mudah mengakses atau mencari informasi sendiri melalui internet, hal ini jelas mempengaruhi pengetahuan siswi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang nyeri menstruasi atau dismenorea.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nelly (2019) dikelas X SMA Swasta Pencawan Medan, pada 40 responden diperoleh data bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan cukup tentang dismenore sebanyak 19 responden (47,5%). Hal ini sangat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan salah satunya yaitu sumber informasi dari gadget. Pengetahuan yang cukup tentang dismenore pada siswi bias mengakses informasi tersebut melalui gadget jika mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja mendapatkan informasi tentang dismenore dari internet sebanyak 28 orang (70,0%). Dalam hal ini responden termasuk dalam tingkat pengetahuan memahami (comprehension).

Lestari (2015) menjelaskan bahwa pengetahuan (knowledge) kemampuan seseorang tentang sesuatu. Kemampuan untuk mengetahui adalah kemampuan untuk mengenal atau mengingat kembali suatu objek, ide, prosedur, prinsip atau teori yang pernah ditemukan dengan pengalaman tanpa memanipulasinya.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu ulayah (2012) dengan judul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri kelas VIII tentang penanganan dismenorea di MTS Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura” dengan hasil penelitian menunjukan bahwa remaja putri

berpengetahuan cukup (41.9%). Hal ini didukung karena di sekolah tersebut sudah ada penyuluhan kesehatan khususnya tentang kesehatan reproduksi sehingga informasi yang didapatkan sudah memadai.

4. Kesimpulan

1. Hasil penelitian dari 60 responden diperoleh karakteristik responden yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan umur didominasi oleh umur 15-16 tahun yaitu sebanyak 43 orang (71,6%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri sebagian besar yaitu 31 orang (51,6%) berpengetahuan cukup. Responden dengan pengetahuan cukup tentang dismenore lebih mendominasi dibandingkan responden yang berpengetahuan baik.

Daftar Pustaka

- Anurogo, D. & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone
- Febrianti, S. 2017. *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore di SMPN 9 Tasikmalaya*. 1–7.
- Hasmi. 2016. *Metode Penelitian Epidemiologi*. Edisirevisi. Penerbit Trans Info Media. Jakarta.
- Herawati, I., & Wahyuni. 2017. *Pemeriksaan Fisioterapi*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Hurlock B.E., 2007, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta.
- Juliana, J. 2018. *Determinan Dismenorea Di SMAN 2 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir*. Jurnal Endurance, 3(1), pp.61-68.
- Kusmiran, E (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Larasati TA, Alatas F. *Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja*. Majority. 2016; 5(3): 79-84.
- Lestari, D.D. et al., 2013. *Gambaran Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Mahasiswa Angkatan 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Dengan Indeks Masa Tubuh 18,5-22,9 kg/m2*. Jurnal e-Biomedik (eBM). Vol. 1. No. 2. Hal: 991-996.
- Notoatmodjo (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2014. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. EGC
- Nursalam. (2011). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan, Konsep Dan Praktek*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pebrianti, S. 2018. *Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2016*. 12 (2), pp.84.

- Proverawati, A., & Misaroh, S. *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Simanjuntak, P., 2008, Gangguan Haid dan Siklusnya, Dalam: Winkjosastro H.,Saifuddin A.B., Rachimhadhi, T. (eds.), Ilmu Kandungan, 2nd ed., PT.Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta, pp: 229-32.
- Sinclair. Constance. 2009. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.