



Pengaruh Pengetahuan Menstruasi Sehat terhadap Penanganan Dismenorea secara Mandiri

Entin Srihadi Yanti^{*}, Ardina Rezky Noeraini, Eko Sri Wulaningtyas, Dhewi Nurahmawati, Mulazimah

Program Studi Kebidanan, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email korespondensi: entin@unpkdr.ac.id

ABSTRAK

Menstruasi merupakan proses luruhnya lapisan fungsionalis endometrium akibat tidak adanya hasil fertilisasi yang mengalami implantasi. Siklus menstruasi terjadi di ovarium dan endometrium yang dihubungkan melalui koneksi hormonal yang saling mempengaruhi. Menstruasi normal terjadi pada setiap wanita dengan lama 3-7 hari, panjang siklus rata-rata 28 hari, pengeluaran darah sekitar 30-80 ml tanpa disertai nyeri yang mengganggu. Gangguan menstruasi yang sering dialami remaja yaitu dismenorea (71,3%). Kompres hangat, olahraga, nutrisi dan konsumsi obat menjadi beberapa solusi untuk mengurangi keluhan dismenorea. Sebagian besar remaja yang mengalami dismenorea memilih untuk melakukan penanganan secara mandiri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan terkait fisiologi menstruasi dengan penanganan mandiri yang dilakukan remaja terhadap dismenorea yang mereka alami. Penelitian ini merupakan penelitian observasional pendekatan case control, menggunakan data primer berupa kuisioner online yang disebar melalui group kelas SMAN 1 Ngadiluwih tahun 2023. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan baik, melakukan penanganan dengan cukup dan siswa dengan pengetahuan cukup mampu melakukan penanganan dengan baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam penanganan dismenorea secara mandiri

Kata Kunci: menstruasi, dismenorea, remaja

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang sedang menjalani peralihan dari anak-anak menuju dewasa, perubahan baik secara fisik dan psikologis, serta berada direntang usia 10-24 tahun dan atau belum menikah (Isroani, 2023). Penduduk dunia berada pada rentan usia 12-24 tahun terdiri dari 18% remaja atau setara dengan 1,2 milyar jiwa (WHO, 2022) Indonesia memiliki 68,82 juta penduduk remaja setara dengan 24% total penduduk Indonesia dan setengah diantaranya merupakan remaja putri (SDKI, 2017).

Menstruasi normal terjadi pada setiap wanita dengan lama 3-7 hari, panjang siklus rata-rata 28 hari, pengeluaran darah sekitar 30-80 ml tanpa disertai nyeri yang mengganggu. Menstruasi merupakan bagian dari siklus rutin yang dialami wanita subur pada hampir setiap bulan (Saputra, 2021). Beberapa gangguan yang mungkin muncul pada masa menstruasi meliputi ketidak teraturan siklus, baik frekuensi dan jumlah perdarahan, serta nyeri menstruasi (dismenorea).

Dismenorea adalah gangguan menstruasi berupa rasa nyeri yang muncul sebagai akibat perlukaan yang timbul pada stratum basalis akibat meluruhnya lapisan statum fungsionalis endometrium wanita yang tidak terdapat implantasi hingga menurunnya kadar progesterone.

Penurunan kadar progesteron meningkatkan produksi prostaglandin yang selanjutnya menimbulkan kontraksi pada myometrium dan menimbulkan reaksi inflamasi

terhadap peluruhan dinding rahim. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan nyeri perut dan kram yang parah (Hadianti dan Ferina, 2021).

Dismenorea menjadi gangguan menstruasi yang sering dialami remaja yaitu sebesar 71,3%. Dismenorea dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan yaitu nyeri ringan, nyeri sedang dan nyeri berat hingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Conney, et al, 2019). Kejadian Dismenorea di Indonesia mencapai 55% dari penduduk wanita usia subur (Triningsih dan Mas'udah, 2023).

Gejala dismenorea yaitu peningkatan berat badan, sakit kepala, nyeri pada payudara, masalah kulit, peningkatan nafsu makan, mood swing, kelesuan dan penurunan konsentrasi (Salamah (2019). Dismenorea dapat menimbulkan gangguan aktifitas sehari-hari, ketidakhadiran disekolah, gangguan secara akademik dan peningkatan kebutuhan layanan Kesehatan. (Azagew et al., 2020). Kompres hangat, olahraga, nutrisi dan konsumsi obat menjadi beberapa solusi untuk mengurangi keluhan dismenorea. Sebagian besar remaja yang mengalami dismenorea memilih untuk melakukan penanganan secara mandiri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan terkait fisiologi menstruasi dengan penanganan mandiri yang dilakukan remaja terhadap dismenorea yang mereka alami.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional kuantitatif menggunakan pendekatan case control. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ngadiluwih pada tahun 2022. Kuisisioner berupa kuisisioner online yang telah melalui uji validitas. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengalami dismenorea. Sampel penelitian adalah siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Inklusi yaitu siswi yang memiliki riwayat dismenorea dan menstruasi rutin. Eksklusi yaitu siswi yang menjalani pengobatan hormonal. Tabulasi dan analisis data dilakukan menggunakan aplikasi excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 876 siswi perempuan di SMA Negeri 1 Ngadiluwih. Sebanyak 396 siswi memiliki keluhan dismenorea, baik ringan, sedang maupun berat. Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan tingkat dismenorea yang dialami.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Populasi	876		
Responden	396		
	ringan	201	51%
	sedang	109	28%
	berat	86	22%

Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 86 siswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Selanjutnya responden diminta mengisi kuisisioner yang telah disiapkan. Hasil tabulasi dan analisis ditemukan bahwa terdapat 43 siswa dengan pengetahuan cukup, memiliki kemampuan penanganan dismenorea mandiri dengan nilai baik. Responden dengan pengetahuan baik memiliki kemampuan penanganan dismenorea mandiri dengan nilai cukup. Responden dengan pengetahuan kurang memiliki kemampuan penanganan dismenorea mandiri dengan nilai cukup. Tidak ada perbedaan antara pengetahuan kurang dan baik dengan kemampuan penanganan dismenorea mandiri.



Pengetahuan memiliki pengaruh yang baik dengan kemampuan penanganan dismenorea (Santiya, 2022).

Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan dan Kemampuan Penanganan Dismenorea Mandiri

		Penanganan		
		kurang	cukup	baik
Pengetahuan	kurang	2 (2%)	9 (10%)	2 (2%)
	cukup	9 (10%)	12 (14%)	43 (50%)
	baik	1 (1%)	5 (6%)	3 (3%)

Pengetahuan tidak menjadi faktor penentu utama dalam kemampuan penanganan dismenorea mandiri oleh siswi SMA. Pengaruh budaya, pengalaman orang tua dan lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan penanganan dismenorea mandiri. Peningkatan pengetahuan terkait konsep menstruasi tetap dibutuhkan untuk membantu siswi untuk dapat memilih metode penanganan dismenorea yang sederhana, aman dan efektif mengurangi keluhan dismenorea (Simamora dan Mangunsong, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan baik, melakukan penanganan dengan cukup dan siswa dengan pengetahuan cukup mampu melakukan penanganan dengan baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam penanganan dismenorea secara mandiri

DAFTAR RUJUKAN

- Azagew, A. W., Kassie, D. G. and Walle, T. A. (2020). Prevalence Of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact And Associated Factors Among Female Students' At Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia, *BMC Women's Health*, 20(1), pp. 1–7. DOI: 10.1186/s12905-019-0873-4.
- Conney, C. S. et al. (2019). Complementary and Alternative Medicine Use for Primary Dysmenorrhea among Senior High School Students in the Western Region of Ghana, *Obstetrics and Gynecology International*, 2019. doi: 10.1155/2019/8059471.
- Hadianti, D. N. and Ferina. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja', *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1): 239–245.
- Isroani, Firda., at al. 2023. *Psikologi Perkembangan*. Solok: Mitra Cendekia Media
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore, *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9 (3): 123–127. doi: 10.33221/jiki.v9i03.382.
- Santiya, et al. 2022. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenore Pada Mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17 (2): 123-132.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D. and Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer), *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), p. 177. doi: 10.22146/jkr.55433.
- SDKI. 2017. *Laporan SDKI 2017*. Jakarta: BPS.
- Simamora, Sarmalida dan Mangunsong, Sonlimar. 2023. Penanganan Dismenorea dalam Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Farmasi Pembina Palembang. *Jurnal Abdikesmas*, 5 (1): 70-77. DOI: 10.36086/j.abdikemas.v5i1.



- Triningsih, Wahyu dan Mas'udah, EM. 2023. Studi Literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12 (1): 46-56. DOI: <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- WHO. 2022. Adolescent health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1