

## GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG NYERI HAID (*DYSMENORRHEA*) SERTA MENANGANINYA

Gina Lestari<sup>1</sup>, Sari Yanti<sup>2</sup>, Merta Imelda<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Kesehatan Al-Fatah Bengkulu  
<sup>1</sup>email : [ghinafathur@gmail.com](mailto:ghinafathur@gmail.com)

### Abstrak

*Dysmenorrhea* adalah sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang mengalami nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan siswi tentang nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan untuk mengetahui cara siswi menangani nyeri haid (*dysmenorrhea*).

Penelitian ini merupakan metode deskriptif dan kualitatif. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 01 Kabupaten Lebong pada tanggal 10 Juni sampai 10 Juli 2020 dengan jumlah sampel 91 siswi. Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner dan data sekunder meliputi jumlah siswi yang didapat dari SMAN 01 Lebong tahun ajaran 2020.

Hasil penelitian diperoleh sebanyak 51,64% siswi dengan tingkat pengetahuan cukup tentang nyeri haid (*dysmenorrhea*), 25,27% berpengetahuan baik tentang nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan 22,58% berpengetahuan kurang tentang nyeri haid (*dysmenorrhea*). Sedangkan untuk cara menanganinya sebanyak 41,75% siswi menangani nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan cukup, 21,97% siswi menangani nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan baik, dan 36,26% siswi menangani nyeri haid (*dysmenorrhea*) dengan kurang. Dapat disimpulkan bahwa siswi cukup mengetahui tentang nyeri haid dan penanganannya.

Kata Kunci : Pengetahuan, Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*).

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam arti psikologi, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu tumbuh. Selanjutnya mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita) dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh, di antara tanda-tanda sekunder tersebut salah satunya haid (menstruasi) dan

beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri haid pada saat haid (*dysmenorrhea*)

*Dysmenorrhea* adalah nyeri dan kram di bagian *suprapubis* yang dapat menjalar hingga *lumbosacralis* dan tungkai atas. Di daerah *pelvic* terkadang terasa sensasi penuh atau sensasi mulas dan mengalami kesulitan untuk berjalan. Umumnya wanita yang mengalami dismenorea juga akan mengalami mual, muntah, nyeri kepala, cenderung mudah marah atau emosi yang sangat sensitif dan

bahkan pingsan. Nyeri yang dirasakan ini, biasanya terjadi karena meningkatnya sekresi hormon *prostaglandin* sehingga terjadi kontraksi otot rahim (*miometrium*) dan *vasokonstriksi* (Dawood, 2006).

Angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sekitar 90% wanita mengalami dismenorea dengan diantaranya mengalami *dysmenorrhea* berat sekitar 10-15%. Di Amerika angka kejadian dismenorea ini sekitar 60% dan di Swedia 72%, sementara di Indonesia angka kejadiannya diperkirakan sekitar 55% perempuan usia produktif yang mengalami rasa tidak nyaman oleh karena nyeri saat menstruasi. Dismenorea ini terjadi di kalangan wanita usia produktif di dunia sekitar 45-95%. Derajat rasa nyeri pada setiap wanita berbeda, hal ini menyebabkan ada beberapa wanita masih dapat beraktivitas seperti biasa, tapi tidak sedikit juga wanita yang sampai tidak sanggup melakukan aktivitas mereka seperti biasa karena rasa nyeri menstruasi (WHO, 2007).

Cakir dkk, (2007) dalam penelitiannya pada mahasiswa Turki, menemukan bahwa *dysmenorrhea* merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%), diikuti ketidakteraturan menstruasi

(31,2%), serta *oligomenore* (5,3%) dan prevalensi tertinggi dialami oleh remaja, sekitar 2-3 tahun setelah *menarche* yaitu ketika ovulasi mulai teratur dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun (Cakir dkk, 2007).

Sebagian wanita, saat menjelang menstruasi sering merasa tak nyaman bahkan sangat sering mengganggu aktifitas sehari-hari, seperti sakit perut hingga bagian pinggang, mual atau pusing. Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan. Nyeri haid (*dysmenorrhea*) banyak dialami wanita (Kasdu, 2005).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*) dan Cara Menanganinya”.

Peneliti sudah melakukan Pra-Penelitian pada tanggal 4 Maret 2020, dari hasil Pra-Penelitian yang dilakukan peneliti didapat sebanyak 130 siswi dari kelas 1 dan 2 di SMAN 01 Lebong, tujuan penelitian untuk mengetahui pengetahuan siswi SMAN 01 Lebong tentang nyeri haid serta cara penanganannya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Lebong, Kecamatan Lebong Utara, Kabupaten Lebong. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Febuari-Maret 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang berada pada Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Lebong yang Berjumlah 130 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu penarikan sampel secara tidak acak (*nonprobability sampling*) dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengambil responden berdasarkan karakteristik yang sudah ditentukan atau diinginkan oleh peneliti (Sugiyono, 2014), dengan menggunakan rumus, dari 91 sampel yang diambil, yang memenuhi persyaratan sebanyak 57 sampel. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dimana hasil ukurnya untuk variabel tingkat pengetahuan tentang nyeri haid.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Nyeri Haid (*Dysmenorrhea*)

Tingkat Pengetahuan	Sampel	Persen
Kurang	21	22,59%

Cukup	47	51,64%
Baik	23	25,27%
Total	91	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas didapatkan bahwa 51,64% siswi dengan tingkat pengetahuan cukup, 25,27% siswi dengan tingkat pengetahuan baik serta 22,59% siswi dengan tingkat pengetahuan baik.

Berdasarkan hasil kuesioner, menunjukkan bahwa sebagian besar siswi SMAN 01 Lebong, memiliki pengetahuan yang cukup mengenai apa yang harus dilakukan pada saat mengalami nyeri haid (*dysmenorrehea*). 20 pertanyaan mengenai pengetahuan terdapat 4 pertanyaan dengan hasil jawaban dibawah rata-rata yakni pertanyaan nomor 10 mengenai mual dan muntah merupakan tanda dan gejala nyeri haid (*dysmenorrehea*) sebesar 38%, pertanyaan nomer 14 mengenai rasa letih merupakan tanda dan gejala nyeri haid (*dysmenorrehea*) sebesar 40%, pertanyaan nomer 19 mengenai merokok mempengaruhi nyeri haid (*dysmenorrehea*) sebesar 43% dan pertanyaan nomer 20 mengenai kegemukan yang juga mempengaruhi nyeri haid (*dysmenorrehea*). Pengetahuan siswi yang kurang ini diketahui disebabkan karena kurangnya informasi yang mereka

dapatkan, baik secara langsung dari teman, kakak perempuan atau ibu, maupun melalui media informasi seperti internet dan elektronik. Hal ini tentunya dapat terjadi karena kurangnya motivasi dan kesadaran diri dalam melaksanakan upaya untuk mengetahui bagaimana cara menangani nyeri haid (*dysmenorrhoea*), lantaran mereka tidak perlu bersusah payah melakukannya, sebab sudah pasti ibu mereka akan membantu mencari cara menangani nyeri haid yang mereka rasakan.

Selain dari tingkat pendidikan mereka yang mereka jalani saat ini SMA yang merupakan tahapan pendidikan menengah, artinya mereka sudah mampu mencari tahu mengenai apa yang terjadi dan yang mereka alami. Pengetahuan yang mereka terapkan mengenai cara menangani nyeri haid (*dysmenorrhoea*) secara tidak langsung mereka dapatkan dari informasi dan cerita yang mereka dapatkan dari teman sebaya, kakak perempuan dan orang tua mereka sendiri. Selain itu siswi juga memanfaatkan internet untuk mencari tahu mengenai masalah tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut Notoadmodjo

(2017), yang menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi seseorang juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Selain itu umur juga dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut Prawirohardjo (2017), yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang ada di kepala kita. Kita dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang kita miliki. Selain pengalaman, kita juga menjadi tahu karena kita diberi tahu oleh orang lain dan oleh media informasi tertentu seperti televisi, radio, majalah dan internet, juga tradisi.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Cara Menangani Nyeri Haid (*Dysmenorrhoea*)

Cara	Sampel	Persen
------	--------	--------

Menangani		
Kurang	33	36,26%
Cukup	38	41,75%
Baik	20	21,97%
Total	91	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas mengenai cara menangani nyeri haid (*dysmenorrehea*), sebanyak 41,75% cara menangani nyeri haid (*dysmenorrehea*) dengan cukup baik, 36,26% cara menangani nyeri haid (*dysmenorrehea*) dengan kurang baik dan 21,97% cara menangani nyeri haid (*dysmenorrehea*) dengan baik.

Dari hasil kuesiner yang diperoleh bahwa pertanyaan tentang cara menangani nyeri haid (*dysmenorrhea*) yang banyak dijawab salah oleh siswi yakni tentang bahwa olahraga dapat mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebanyak 44%, bahwa menghirup aromaterapi juga dapat mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebanyak 44% dan konsumsi obat-obatan tertentu sesuai anjuran dokter juga dapat mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebanyak 46%, serta melakukan pemijatan ringan area nyeri juga dapat mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*) sebesar 30%. Sedangkan untuk pertanyaan tingkat pengetahuan, siswi lebih banyak menjawab salah pada poin pertanyaan mengenai tanda dan gejala nyeri haid

(*dysmenorrhea*) sebesar 38%, pertanyaan mengenai rasa letih sebagai tanda gejala nyeri haid sebesar 40%, pertanyaan mengenai merokok yang mempengaruhi *dysmenorrheal* sebesar 43% dan pertanyaan mengenai kegemukan juga mempengaruhi *dysmenorrheal* sebesar 42%.

Hal ini tentunya disebabkan oleh faktor pengetahuan yang kurang, dimana pengetahuan kurang ini tentunya diiringi oleh faktor usia dan pengalaman siswi dalam merasakan dan menangani nyeri haid (*dysmenorrehea*) tersebut. Kebanyakan dari mereka dengan pengetahuan kurang ini, memang mereka baru pertama kali mengalami haid yang disertai dengan nyeri, sehingga mereka tidak tahu harus bagaimana cara menangani nyeri haid (*dysmenorrehea*) yang mereka alami.

Umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih

dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan berpengaruh sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (Notoatmodjo, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan teori Nursalam (2017) bahwa pendidikan dapat mempengaruhi seseorang juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh pernyataan Wawan (2014) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku seseorang karena pengetahuan dapat menimbulkan perubahan persepsi dan kebiasaan masyarakat. Pengetahuan yang meningkat dapat merubah persepsi masyarakat tentang penyakit. Meningkatnya pengetahuan juga dapat mengubah perilaku masyarakat dari yang negatif menjadi positif, selain itu pengetahuan juga membentuk kepercayaan.

Dari hasil penelitian ini bahwa pengetahuan, peran keluarga dan pengalaman siswi sangat berperan dalam perilaku cara menangani nyeri haid (*dysmenorrhea*) yang mereka alami. Untuk itu, sebaiknya perlu diberikan pendidikan kesehatan dalam bentuk penyuluhan bagi siswa-siswi pendidikan seks, khususnya terhadap siswi tentang cara menangani nyeri haid (*dysmenorrhea*) yang dapat dilakukan sebulan sekali atau terjadwal oleh petugas UKS atau oleh petugas puskesmas terdekat, sehingga siswi mengetahui dan memahami dengan baik harus bagaimana mereka ketika nyeri haid (*dysmenorrhea*) datang sewaktu-waktu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran tingkat pengetahuan tentang nyeri haid (*dysmenorrhea*) dan cara menanganinya pada siswi SMAN 01 Lebong tahun 2020, disimpulkan :

Untuk pengetahuan tentang nyeri haid Sebanyak 51,64% siswi dengan tingkat pengetahuan cukup tentang nyeri haid (*dysmenorrhea*), 25,27% siswi dengan tingkat pengetahuan baik tentang nyeri haid (*dysmenorrhea*), dan 22,59% siswi dengan tingkat pengetahuan

kurangtentang nyeri haid (dysmenorrhea).

Untuk cara menangani nyeri haid sebanyak 41,75% siswi menangani nyeri haid (dysmenorrhea) dengan cukup baik, 36,26% menangani nyeri haid (dysmenorrhea) dengan kurang baik, dan 21,97% menangani nyeri haid (dysmenorrhea) dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Cakir dkk. 2007. *Menstrual Patten and Common Menstrual Disorders Among University Student in Turkey*. No. 49, oktober 2007.

Dawood, Yusof. M. 2006. *Primary Dysmenorrhea Advances in Pathologies and Management. Clinical Expert Series*. Vol. 108, No. 2, Agustus 2006

Kasdu, D. 2005. *Solusi Problem Persalinan*. Jakarta : Puspa Swara

Notoatmodjo, S. 2017. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta : Rineka Cipta

SMAN 01 Lebong, 2020. *Data Siswi SMA Negeri 01 Lebong TA. 2020*. Kabupaten Lebong.

Sugiyono, 200. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta. Bandung.

Sarwono, Sarlito Wirawan. 1991.

*Psikologi Umum*. Jakarta : Bulan Bintang.

Sarwono, 2007. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada

Prawirohardjo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : yayasan Bina Pustaka

Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wijayanti. 2009. *Fakta Penting Seputar Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Book Marks

Wiknjosasto, Hanifa. 2005. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Wiknjosastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

World Health Organization (WHO). *Dibalik angka-pengkajian kematian maternal dan komplikasi untuk medapatkan kehamilan yang lebih aman*. Jakarta : WHO; 2007

