

## TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE PADA SISWI KELAS X DI SEKOLAH DI SMP NEGERI 2 SEWON

### *THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF ADOLESCENT WOMEN ABOUT DYSMENORHORE AMONG CLASS X STUDENTS AT THE SCHOOL AT SMP NEGERI 2 SEWON*

**Sri Widarti, Nurul Ariningtyas, Maula Nur Zahra**

Email: [widacorset95@gmail.com](mailto:widacorset95@gmail.com)

Akademi Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta

#### INTISARI

**Latar Belakang:** Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, kejadian *dismenore* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenore*, dengan 10-16% menderita *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi.

**Subyek dan Metode:** Penelitian ini termasuk jenis penelitian kajian literature dengan mencari referensi teori yang relevan dengan kasus atau permasalahan yang ditemukan. Sampel dipilih secara purposive sampling sebanyak 45 di SMP 1 Sewon di Kabupaten Bantul Yogyakarta. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat pengetahuan remaja tentang *dismenore* dan instrument penelitian menggunakan kuesioner.

**Hasil:** Karakteristik responden berdasarkan berat badan yaitu sebesar memiliki rentan antara <40kg yaitu sebanyak 6 responden (13%), 40kg-50kg yaitu sebanyak 30 responden (67%), dan juga >50kg yaitu sebanyak 9 responden (20%). Berdasarkan usia yaitu sebesar memiliki rentan santara 13 tahun yaitu sebanyak 5 responden (11,2%), 14 tahun yaitu sebanyak 36 responden (80%), dan juga 15 tahun yaitu sebanyak 4 responden (8,8%). Berdasarkan usia menarche yaitu sebesar 11 orang dengan usia 13, 12 orang dengan usia 15, 14 orang dengan usia 17 tahun. Berdasarkan Tingkat pengetahuan yaitu sebesar 34 responden (76%), dan juga beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 11 responden (24%).

**Kesimpulan:** Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 02 Sewon menunjukkan hasil bahwa terjadi Tingkat pengetahuan memiliki rata-rata tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 34 responden (76%), dan juga beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 11 responden (24%).

**Kata Kunci:** tingkat pengetahuan remaja tentang *dismenore*

#### ABSTRACT

**Introduction:** Adolescents are those who are at the transition stage between childhood and adulthood. Data from the *World Health Organization (WHO)* in 2020, the incidence of *dysmenorrhea* was 1,769,425 (90%) women suffering from *dysmenorrhea*, with 10-16% suffering from severe *dysmenorrhea*. The incidence of *dysmenorrhea* in the world is very high.

**Methods :** This research is a type of literature review research by looking for theoretical references that are relevant to the cases or problems found. The sample was selected by purposive sampling as many as 45 at Sewon 1 Middle School in Bantul Regency, Yogyakarta. The variable in this study is a single variable, namely the level of knowledge of adolescents about *dysmenorrhea* and the research instrument uses a questionnaire.

**Result :** The characteristics of respondents based on body weight were those with a vulnerability of <40kg, namely 6 respondents (13%), 40kg-50kg, namely 30 respondents (67%), and also >50kg, namely 9 respondents (20%). Based on age, there are 13 years of age, namely 5 respondents (11.2%), 14 years, namely 36 respondents (80%), and also 15 years, namely 4 respondents (8.8%). Based on the age of menarche, it is 11 people aged 13, 12 people aged 15, 14 people aged 17 years. Based on the level of knowledge, there were 34 respondents (76%), and also several respondents who had sufficient knowledge, namely 11 respondents (24%).

**Conclusions :** Based on research conducted by researchers at SMP Negeri 02 Sewon, the results showed that the level of knowledge had a good average level of knowledge, namely 34 respondents (76%), and also several respondents who had sufficient knowledge, namely 11 respondents (24%).

**Keyword:** level of knowledge of adolescent Begrouns about *dysmenorrhea*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa (WHO, 2022)<sup>7</sup>. Batasan usia remaja adalah 10 – 19 tahun. Remaja adalah penduduk dalam kelompok usia 10 – 18 tahun (Kemmenkes RI, 2014)<sup>2</sup>, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah. Pada awal masa remaja terjadi masapubertas. Pubertas merupakan tahapan yang menandai saat anak memasuki masa pubertas untuk mempersiapkan proses reproduksi. Biasanya pada masa ini, anak perempuan dan laki-laki mulai merasakan perubahan pada tubuhnya. Saat masa pubertas dimulai, terjadi perubahan sinyal dari hipotalamus otak sehingga menyebabkan peningkatan produksi hormon pertumbuhan, hormon reproduksi, dan hormon androgen. Hormon-hormon tertentu seperti hormon pertumbuhan, estrogen, progesteron, dan testosteron mempengaruhi perubahan fisik, reproduksi, dan emosional yang cepat pada masa pubertas. Dalam hal ini masa pubertas ditandai dengan produksi dan keluarnya cairan dari dalam tubuh, dimana pada wanita terjadi menstruasi pertama

dan pada pria terjadi ejakulasi melalui mimpi basah (Sugma, 2022).

Setiap bulan seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi, yaitu hilangnya jaringan endometrium akibat tidak adanya sel telur matang yang dibuahi oleh sperma. Kejadian ini merupakan hal yang wajar dan wajar sehingga bisa dikatakan bahwa semua wanita normal pasti akan melalui proses tersebut, namun kenyataannya banyak wanita yang mengalami gangguan menstruasi, bahkan termasuk nyeri saat haid atau *dismenore*.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020<sup>8</sup>, kejadian *dismenore* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenore*, dengan 10-16% menderita *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25%, *dismenore* primer 9,36% dan *dismenore* sekunder hampir 90%. Di *DIY* angka kejadian *dismenore* mencapai 56% (Ridawati, 2021)<sup>4</sup>. Di Daerah Istimewa Yogyakarta (*DIY*), Bantul merupakan kota dengan jumlah remaja putri terbanyak di *DIY* (Sofia, 2018). Masalah menstruasi yang terjadi pada masa remaja sering kali diabaikan. Masalah yang berhubungan dengan haid

antara lain : Siklus, haid tidak teratur, pendarahan di luar haid dan gangguan lainnya. Dismenore adalah perasaan nyeri saat menstruasi, nyeri ini terasa di perut bagian bawah.

Wanita mungkin mengalami nyeri sebelum, selama, dan setelah menstruasi. Nyeri perut atau nyeri intermiten dapat terjadi. Rasa sakit tersebut diduga akibat kontraksi akibat hilangnya endometrium. Gejala *dismenore* antara lain nyeri hebat, tidak teratur, dan kram pada perut bagian bawah, seringkali menjalar hingga punggung, berlanjut ke tungkai, selangkangan, dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita). Mual, muntah, diare, lesu dan sakit kepala merupakan gejala yang menyertainya.

Penyebab *dismenore* bisa bermacam-macam, kemungkinan karena proses patologis (misalnya penyakit radang panggul), endometriosis, tumor atau posisi rahim, selaput dara atau vagina yang tidak normal, perforasi, serta stres atau kecemasan yang berlebihan. Namun penyebab kram menstruasi yang paling umum diyakini karena ketidakseimbangan hormon dan tidak ada kaitannya dengan organ reproduksi (Rika, 2017).

Jahe Hangat minuman herbal jahe hangat juga merupakan minuman yang sering digunakan oleh remaja putri untuk mengurangi nyeri haid, yaitu sebesar

22%. Jahe merupakan salah satu bahan tanaman yang dipercaya dapat menurunkan tingkat nyeri. Jahe memiliki kandungan senyawa shogaol dan gingerol. Senyawa ini berfungsi untuk mengurangi rasa sakit. Senyawa ini juga berfungsi sebagai anti inflamasi. Mekanismenya melalui pelepasan prostaglandin yang dapat menyebabkan Inflamasi. Beberapa zat penting yang terkandung dalam rimpang jahe antara lain magnesium, kalsium, beta karoten, zat besi, dan vitamin C berfungsi sebagai pencegah anemia yaitu zat besi. Vitamin C dan kalsium berfungsi sebagai zat yang dapat menenangkan saraf dan mengurangi rasa nyeri (Sari & Listiarini, 2021)<sup>3</sup>. Air kelapa selain kunyit asam dan jahe hangat, air kelapa juga sering digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri haid, yaitu sebanyak 14%. Tubuh mengeluarkan cairan dan darah pada saat menstruasi. Pengendalian nyeri secara *nonfarmakologis* selain mengkonsumsi herbal, bisa dilakukan tindakan seperti kompres hangat yang dapat mengurangi iskemia dengan mengurangi kontraksi uterus dan menghaluskan pembuluh darah sehingga nyeri dapat dikurangi dengan mengurangi ketegangan dan stress. Meningkatkan kenyamanan, meningkatkan aliran menstruasi dan mengurangi nyeri. Selain kompres

hangat, pengendalian nyeri nonfarmakologis juga dapat dilakukan melalui pijatan lembut pada perut untuk mengendurkan otot panggul dan mengurangi kram. Sebelum dipijat, dilakukan, bisa mengoleskan minyak pijat atau body lotion untuk mempermudah pijatan.

## **METODE PENELITIAN**

### **a. Populasi dan Sampel**

Populasi sasaran penelitian ini adalah seorang remaja di SMP N Sewon Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* untuk mendapatkan 45 siswa.

### **b. Variabel Penelitian**

Variabel oleh Notoatmodjo (2010)<sup>3</sup> adalah ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. Menurut Riwidikdo (2007;)<sup>5</sup> satu variabel (variabel tunggal) adalah analisis deskriptif yang didalamnya menggunakan analisis distribusi frekuensi. Penelitian ini menggunakan satu variabel/ variabel tunggal yaitu tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore.

### **c. Definisi Operasional Variabel**

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Skala pengukuran adalah kontinu.

### **d. Instrumen Penelitian**

Pembuatan kuesioner ini dengan mengacu pada parameter yang sudah dibuat oleh peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukan kuesioner ini terdiri dari pernyataan favorable (positif) dimana responden tinggal memilih jawaban benar atau salah dan pernyataan unfavorable (negatif) dimana responden tinggal memilih jawaban benar atau salah. Bobot nilai untuk pernyataan favorable (positif) jika responden memilih jawaban benar maka diberi nilai 1 dan jika responden memilih jawaban salah maka diberi nilai 0, untuk pernyataan unfavorable (negatif) jika responden memilih jawaban benar maka diberi nilai 0, sedangkan apabila responden memilih jawaban salah maka

### **e. Analisis Data**

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dipahami untuk diinterpretasikan. Dalam penelitian ini digunakan tipe analisis data deskriptif yaitu analisis data univariat yang digunakan untuk membuat gambaran umum tentang suatu fenomena (Erwan dan Dyah, 2007; h.109-10). Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan prosentase dari tiap variabel. Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan untuk menjelaskan atau menilai karakteristik responden berdasarkan pengetahuan

remaja putri tentang dismenore. Rumus penentu besarnya frekuensi

### F. Etika Penelitian

Etika penelitian dalam penelitian ini meliputi lembar persetujuan, tanpa nama,

kerahasiaan, dan kelayakan etik. Kelayakan etik dalam penelitian ini berasal dari Komite Etika Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi Surakarta dengan nomor: 298/ III / HREC / 2019.

## HASIL PENELITIAN

### 1) Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan

**Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan**

Karakteristik Responden (kg)	Frekuensi	Persentase
<40	6	13%
40-50	30	67%
>50	9	20%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

### 2) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Saat Ini

Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Kompres Hangat Untuk mengatasi *Dismenore* di SMP Negeri 2 Sewon Karakteristik Responden di SMP Negeri 2 Sewon berdasarkan usia dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Saat Ini**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
13 tahun	5	11,2%
14 tahun	36	80%
15 tahun	4	8,8%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

### 3) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche

Karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Menarche**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Usia Menarche		
11	13	28,9
12	15	33,3
14	17	37,8

<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
--------------	-----------	------------

Sumber: Data Primer Penelitian (Mei, 2024).

#### 4) Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Dismenore* di SMP Negeri 2 Sewon

Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Dismenore* di SMP Negeri 2 Sewon

**Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Dismenore* di SMP Negeri 2 Sewon**

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
<b>Baik</b>	34	76%	45	100%
<b>Cukup</b>	11	24%	0	0%
<b>Kurang</b>	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer Terolah (Mei, 2024).

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden berdasarkan berat badan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden di SMP 02 Sewon tersebut, dapat dilihat bahwa berat badan responden memiliki rentan antara <40kg yaitu sebanyak 6 responden (13%), 40kg-50kg yaitu sebanyak 30 responden (67%), dan juga >50kg yaitu sebanyak 9 responden (20%).

### 2. Karakteristik Responden berdasarkan usia saat ini

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa umur responden memiliki rentan antara 13 tahun yaitu sebanyak

5 responden (11,2%), 14 tahun yaitu sebanyak 36 responden (80%), dan juga 15 tahun yaitu sebanyak 4 responden (8,8%).

Berdasarkan hasil penelitian Ridawati Sulaeman (2019) diketahui bahwa jumlah usia responden adalah 13-16 tahun, responden sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 66%, cukup sebanyak 24%, dan baik sebanyak 10%. Hal ini disebabkan responden tidak memahami tentang penggunaan kompres hangat pada saat terjadi dismenorea, indikasi penggunaan kompres hangat, alat yang digunakan, lokasi tempat meletakkan kompres

hangat, lama pemberian tindakan, suhu air hangat yang digunakan.

### 3. Karakteristik Responden berdasarkan usia *menarche*

Berdasarkan data penelitian dapat dilihat bahwa semua responden berada usia *menarche*, diketahui bahwa usia *menarche* responden 11 tahun sebanyak 13 responden (28,9%), usia *menarche* responden 12 tahun sebanyak 15 responden (33,3%), dan usia *menarche* responden 14 tahun sebanyak 17 responden (37,8%). Usia kapan remaja putri memasuki masa haid, yang disebut *menarche*, dapat berbeda-beda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor.

### 4. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang *Dismenore* di SMP Negeri 2 Sewon

Dari keseluruhan responden dengan jumlah 45 responden, rata-rata memiliki tingkat pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 34 responden (76%), dan juga beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak

11 responden (24%). Dari penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa hampir keseluruhan responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap pengaruh kompres hangat untuk mengatasi *dismenore*, hanya saja masih ada beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang cukup atau bisa dikatakan hampir kurang. Hal ini ditunjukkan berdasarkan skor yang didapatkan responden diberikan pengetahuan. Responden mengisi kusioner sesuai dengan apa yang mereka ketahui, hal ini juga dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang diterima responden terkait dengan *dismenore*. Terlebih pihak sekolah belum melakukan atau memberikan pengetahuan tentang *dismenore* kepada responden.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 02 Sewon menunjukkan hasil bahwa terjadi Tingkat pengetahuan memiliki rata-rata tingkat

pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 34 responden (76%), dan juga beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 11 responden (24%).

## REFERENSI

1. Arikunto S. Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka cipta; 2010. h. 195; 265
2. Kemenkes RI. 2018. Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkesremajaindonesia-harus-sehat.html>
3. Lestari Dwi Utami, Sari I, 2021. Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), Februari 2021, 215-220
4. Notoatmodjo S. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka cipta; 2010
5. Ridawati Sulaeman. (2019). *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. Jurnal Keperawatan Terpadu. Vol 1, No 2 (2019)*
6. Riwidikdo H. Statistik kesehatan. Yogyakarta: Mitra cendikia; 2007. h. 12, 39.
7. Sugma Epri Setiawati. (2015). *Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja. Jurnal Template Vol 4, No 1*
8. WHO, Kesehatan Reproduksi Wanita ISK. Jakarta: Salemba Medika, 2013