

GAMBARAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

Andriana⁽¹⁾, Elvira Junita⁽²⁾, Sri Mandalika⁽³⁾, Suryani⁽⁴⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian,
email: andriana.midw@gmail.com, viraromi@gmail.com, srimandalika7@gmail.com
suryanisiah87@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan kondisi nyeri yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas, menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Kejadian dismenore rata-rata dialami oleh remaja putri di seluruh dunia. Penyebab timbulnya rasa nyeri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Beberapa faktor pencetus terjadinya dismenore diantaranya yaitu haid pertama pada usia dini, faktor endokrin, gangguan psikis, alergi, periode haid yang lama, aliran darah haid yang hebat, merokok, riwayat kegemukan dan mengkonsumsi alkohol. Upaya untuk mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan metode non farmakologi dan farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan alat kuesioner yang dibagikan melalui *google form* pada 73 mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Hasil penelitian mendapatkan *menarche* rata-rata pada umur 13-16 tahun yaitu 39 orang (53,43%), dismenore yang paling banyak dialami yaitu 52 orang (sebanyak 71,23%), upaya yang dilakukan untuk mengurangi dismenore dengan istirahat yaitu 35 orang (47,95 %) dan yang berusaha mengurangi rasa *dismenore* sebanyak 38 orang (52,05%), responden menggunakan obat untuk mengurangi dismenore yaitu 26 responden (35,62%). Simpulan penelitian ini ialah rata-rata usia *menarche* remaja putri yaitu 13-16 tahun, mayoritas mengalami *dismenore*, remaja putri sebagian besar melakukan upaya mengurangi nyeri *dismenore* dengan metode non farmakologi dan metode farmakologi.

Kata kunci: dismenore, remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a painful condition that occurs during menstruation that can interfere with activities, causing pain in the lower abdomen, which spreads to the lower back and legs. The incidence of dysmenorrhea is experienced by young women around the world on average. The cause of pain is due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood. Several factors triggering the occurrence of dysmenorrhea include the first menstruation at an early age, endocrine factors, psychological disorders, allergic, long menstrual periods, heavy menstrual blood flow, smoking, a history of obesity and alcohol consumption. Efforts to overcome dysmenorrhea can be done by non-pharmacological and pharmacological methods. This study aims to describe the incidence of dysmenorrhea in adolescent girls. This study used a descriptive survey method with a questionnaire that was distributed via google form to 73 students of the Faculty of Health Sciences, Pasir Pengaraian University. The results showed that the average menarche at the age of 13-16 years was 39 people (53.43%), the most experienced dysmenorrhea was 52 people (71.23%), the efforts made to reduce dysmenorrhea with rest were 35 people. (47.95 %) and 38 people (52.05%) who tried to reduce the feeling of

dysmenorrhea, respondents used drugs to reduce dysmenorrhea, namely 26 respondents (35.62%). The conclusion of this study is that the average age of menarche for adolescent girl is 13-16 years, the majority experience dysmenorrhea, most of the adolescent girl make efforts to reduce dysmenorrhea pain with non-pharmacological and pharmacological methods.

Keywords: *dismenore, adolescent*

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, namun menjadi masalah jika terjadi gangguan menstruasi (Kusmiran 2012). Dismenore merupakan kondisi nyeri yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas, menyebabkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi (Manan 2013). Penyebab timbulnya rasa nyeri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah (Prayitno, 2014).

Kejadian dismenore dalam penelitian Fitriani (2020) diketahui bahwa remaja putri rata-rata mengalami dismenore. Dalam penelitian Ariesthi (2020) diketahui bahwa data dari WHO tahun 2010 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% .

Dismenore primer dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor endokrin, kelainan organik, faktor kejiwaan atau gangguan psikis, faktor alergi, faktor haid pertama pada usia dini, periode haid yang lama, aliran darah haid yang hebat, merokok, kegemukan dan mengkonsumsi alkohol (Nurwana, Yusuf Sabilu 2018).

Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, Usia menarche yang cepat adalah < 12 tahun yang menjadi faktor risiko terjadinya dismenorea primer (Nurwana, Yusuf Sabilu 2018).

Cara mengatasi nyeri dismenore saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi atau nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan nonfarmakologi, yaitu melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri (Misliani, Mahdalena, and Syamsul 2019).

Remaja putri perlu mendapat perhatian semua pihak dalam pelayanan kesehatan reproduksinya. Masalah yang sering dialami remaja putri salah satunya adalah dismenore, perlu pengkajian komprehensif, dan penanganan yang tepat untuk mengatasi masalah dismenore sesuai kondisinya masing-masing. Jika dismenore tidak ditangani dengan baik, akan memberi dampak terhadap kesehatan di masa yang akan datang.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian diketahui bahwa, remaja putri mengeluhkan dismenore 12 orang dari

19 orang total mahasiswi dalam satu kelas. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian awal dengan tujuan mengetahui gambaran kejadian dismenore pada remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

METODE

Penelitian dilakukan secara daring dengan menggunakan *google form*. Jenis penelitian ialah deskriptif kuantitatif dan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini ialah Mahasiswi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang berjumlah 73 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 73 mahasiswi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian pada tahun 2021.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Menarche Responden

Data Menarche	Frekuensi	Jumlah	%
11-12	17	17	23,29
13-16	39	39	53,42
17-19	17	17	23,29
Jumlah		73	100

Tabel 1. Memperlihatkan data *menarche* responden yaitu yang mengalami *menarche* di umur 11-12 tahun sebanyak 17 (23,29%), *menarche* di umur 13-16 tahun sebanyak 39 orang (53,43%) dan *menarche* di umur 17-19 tahun sebanyak 17 orang (23,29 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden yang mengalami Dismenore

Data Dismenore	Frekuensi	Jumlah	%
Ya	52	52	71,23
Tidak	14	14	19,18
Kadang - kadang	7	7	9,59
Jumlah		73	100

Tabel 2. Memperlihatkan data responden yang mengalami *Dismenore* sebanyak 52 orang (sebanyak 71,23%), yang tidak mengalami *Dismenore* sebanyak 14 orang (19,18%) dan yang kadang-kadang mengalami *Dismenore* sebanyak 7 orang (sebanyak 9,59%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tindakan Responden saat mengalami Dismenore

Data Dismenore	Frekuensi	Jumlah	%
Istirahat	35	35	47,95
Berusaha mengurangi	38	38	52,05
Jumlah		73	100

Tabel 3. Memperlihatkan kegiatan yang dilakukan responden saat mengalami *Dismenore* seperti istirahat sebanyak 35 orang (47,95 %) dan yang berusaha mengurangi rasa *Dismenore* sebanyak 38 orang (52,05%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden yang menggunakan obat pengurang nyeri saat Dismenore

Apakah menggunakan obat	Frekuensi	Jumlah	%
Iya	26	26	35,62
Tidak	47	47	64,38
Jumlah		73	100

Tabel 4. Memperlihatkan banyak responden yang mengonsumsi obat-obatan yang dapat mengurangi rasa nyeri

saat *Dismenore* sebanyak 26 orang (35,62%) dan responden yang tidak mengonsumsi obat sebanyak 47 orang (64,38%).

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa rata-rata usia menarche mahasiswi yaitu umur 13-16 tahun yaitu 39 orang (53,43%). Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Welinda (2016), diketahui hasil penelitiannya menunjukkan 56% siswi mengalami *dismenore* primer. Pada kelompok usia menarche dini kejadian *dismenore* primer sebanyak 72,2% sedangkan pada kelompok usia menarche tidak dini hanya 50,9%. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara usia menarche dengan kejadian *dismenore* primer, dengan p value = 0,04

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa menarche pada remaja putri juga terjadi pada usia 11-12 tahun yaitu 17 orang (23,29%). Menarche pada usia lebih awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga timbul nyeri ketika menstruasi (Prayitno 2014). Menarche atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13–14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia \leq 12 tahun.

Data yang ditemukan juga masih kurangnya pengetahuan remaja putri terkait menstruasi, siklus menstruasi di periode awal mengalami menstruasi. Sehingga hal ini juga di duga dapat menimbulkan kurangnya kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche.

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden (mahasiswi)

mengalami *dismenore* yaitu sebanyak 52 orang (71,23%). Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan remaja putri mengalami *dismenore* dan diketahui bahwa rata-rata tingkat nyeri *dismenore* pada kelompok intervensi adalah mayoritas nyeri sedang 12 orang (48 %) dan minoritas nyeri berat 4 orang (16%) (Sari and Hayati 2020).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Adzani (2020) yang menemukan data Siswi yang mengalami nyeri haid ringan sebanyak 24 (50%) siswi, 17 (35,4%) mengalami nyeri sedang dan 7 (14,6%) mengalami nyeri berat.

Dismenore yaitu rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kemungkinan terjadi karena peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah haid, yang meningkatkan intensitas kontraksi uterus yang normal. Prostaglandin menguatkan kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus sehingga keadaan hipoksia uterus yang secara normal menyertai haid akan bertambah berat (Kowalak 2013).

Berdasarkan tabel 3, diketahui sebagian responden memilih untuk melakukan upaya mengurangi *dismenore* sebanyak 38 orang (52,05%) dan di tabel 4 diketahui pula bahwa responden memilih cara mengurangi *dismenore* dengan menggunakan obat pengurang nyeri yaitu sebanyak 26 orang (35,62%). Penanganan nyeri dengan non farmakologi dan farmakologi hampir seimbang. Metode non farmakologi yang digunakan dengan memilih beristirahat, dan ada juga memilih meminum obat. Upaya penanganan nyeri haid dengan cara farmakologi juga ditemukan pada penelitian Adzani (2020) bahwa 9 (10,9%) siswi meminum obat anti nyeri. Sedangkan dengan metode non farmakologi sebanyak 38 orang.

Istirahat saat nyeri menstruasi dilakukan karena istirahat dapat mengalihkan pikiran dari rasa nyeri yang dirasakan, sehingga pada saat beristirahat rasa nyeri pada perut tidak terasa untuk sementara waktu dan juga dapat memulihkan energi atau memberikan tenaga (Wulandari, Hasanah 2018). Mahasiwi juga cenderung meminum obat, mungkin karena merasa cukup percaya diri dalam penggunaan obat-obat pengurang nyeri karena cukup mengerti jenis dan dosis yang digunakan.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini diketahui rata-rata usia menarche remaja putri yaitu 13-16 tahun, mayoritas mengalami dismenore, remaja putri sebagian besar melakukan upaya mengurangi nyeri dismenore dengan metode non farmakologi dan metode farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani, Annisa Nur. 2020. "Gambaran Intensitas Dan Penanganan Keluhan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas XI Jurusan Tata Boga Di Smk N 6 Yogyakarta Tahun 2020." *Poltekkes Kemenkes Jogjakarta* 3 (2017): 54–67. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>.
- Ariesthi, Hironima Niyati Fitri Kadek Dwi. 2020. "Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan." *Chmk Midwifery Scientific Journal* 3 (2): 54–67. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>.
- Fitriani, Rosmauli Jerimia. 2020. "Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismenore Remaja Di Kota Magelang." *Pontianak Nutriton Journal* 3 (1): 13–16.
- Kowalak, Jennifer P. 2013. *Buku Ajar Patofisiologis*.
- Kusmiran. 2012. *Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Salemba*. <http://scholar.unand.ac.id/61716/2/2>. BAB 1 (Pendahuluan).pdf.
- Manan, El. 2013. *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita. Flash*.
- Misliani, Anita, Mahdalena, and Firdaus Syamsul. 2019. "Penanganan Dismenore Cara Farmakologi Dan Nonfarmakologi." *Jurnal Citra Keperawatan* 7 (1): 23–32.
- Nurwana, Yusuf Sabilu, Andi Faizal Fachlevy. 2018. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016." *Jimkesmas Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2 (6): 1–14.
- Prayitno, Sunyoto. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. Saufa*.
- Sari, Husna, and Erlina Hayati. 2020. "Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri." *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)* 3 (2): 226–30. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>.
- Welinda, Amelia. 2016. "Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primer." *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas* 1, 6–9. <http://scholar.unand.ac.id/61716/2/2>. BAB 1 (Pendahuluan).pdf.
- Wulandari, Anisa, Oswati Hasanah, Rismadefi Woferst. 2018. "Gambaran Kejadian Dan

Manajemen Dismenore Pada
Remaja Putri Di Kecamatan Lima
Puluh Kota Pekanbaru.” *JOM FKp*
5 (2): 468–76.