

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN TINDAKAN PENCEGAHAN DISMENORE PADA MAHASISWA PUTRI

Puji Tri Astuti^{1*}, Novia Sari²

Prodi Pendidikan Profesi Bidan Politeknik Harapan Bersama¹, Akademi Kebidanan Nusantara Indonesia²

*Corresponding Author : pujitri@poltekegal.ac.id

ABSTRAK

Dismenore adalah fenomena nyeri yang terjadi selama menstruasi, sering disertai kram dan biasanya terkonsentrasi di perut bagian bawah, menjalar ke punggung bawah dan paha. Tingkat keparahan nyeri dan tingkat gangguan bervariasi antar individu. Beberapa perempuan mampu tetap produktif—meskipun dengan rasa tidak nyaman—sementara yang lain tidak berdaya karena intensitas nyeri. Di Indonesia, prevalensi nyeri menstruasi pada remaja perempuan sekitar 55%, terdiri dari 54,89% dengan dismenore primer dan 9,36% dengan dismenore sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara tingkat pengetahuan siswi tentang pencegahan nyeri menstruasi (dismenore) dan perilaku penanganannya, dengan menggunakan desain penelitian potong lintang. Temuan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (74,28%) dan menunjukkan perilaku penanganan yang positif terhadap dismenore (62,86%). Analisis bivariat menghasilkan nilai p sebesar 0,003 ($p \leq 0,05$), yang menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dan tindakan pencegahan terkait dismenore pada siswi. Hasil ini menggarisbawahi perlunya inisiatif pendidikan kesehatan yang terarah untuk meningkatkan pengetahuan dan kapasitas remaja putri dalam mengelola dismenorea secara efektif

Kata kunci : pencegahan dismenore, pengetahuan

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a pain phenomenon that occurs during menstruation, often accompanied by cramping and typically concentrated in the lower abdomen, radiating to the lower back and thighs. The severity of pain and the degree of disruption vary among individuals. Some women are able to remain productive—albeit with discomfort—while others are incapacitated due to the intensity of the pain. In Indonesia, the prevalence of menstrual pain among adolescent females is approximately 55%, comprising 54.89% with primary dysmenorrhea and 9.36% with secondary dysmenorrhea. This study aims to examine the correlation between female students' level of knowledge regarding the prevention of menstrual pain (dysmenorrhea) and their corresponding management behaviors, utilizing a cross-sectional research design. The findings indicate that the majority of respondents possessed a good level of knowledge (74.28%) and demonstrated positive management behaviors toward dysmenorrhea (62.86%). Bivariate analysis yielded a p-value of 0.003 ($p \leq 0.05$), signifying a statistically significant relationship between knowledge level and preventive actions regarding dysmenorrhea among female students. These results underscore the need for targeted health education initiatives to enhance adolescent females' knowledge and capacity to effectively manage dysmenorrhea.

Keywords : knowledge, knowledge dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Menstruasi menurut Sari dan Hayati (2020) merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduksi pada kehidupan seorang perempuan. Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun. Menurut Djailani, dkk (2021) keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa

dismenore. Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore. Menurut Lestari, dkk (2018) *dismenorea* (nyeri haid) adalah kekakuan atau kekejangan dibagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi, yang memaksa wanita untuk beristirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan kurangnya aktifitas sehari-hari.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Menurut Permata & Hajma, (2023) angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi (dismenore). Di Amerika angka presentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Berdasarkan Pusat Riset dan Inovasi Nasional Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Menurut Lestari, dkk (2018) *dismenore* pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak kuasa beraktivitas karena nyerinya.

Pemerintah Indonesia juga berupaya mengatasi *dismenorea* dengan membentuk Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR). Pemerintah Indonesia juga telah mengatur dalam perundang-undangan tentang undang-undang ketenagakerjaan No. 13 Tahun 2003 Pasal 81 ayat 1 yang berbunyi : Pekerja atau buruh perempuan yang dalam haid merasakan sakit dan memberitahukan kepada pengusaha, tidak wajib bekerja pada hari pertama dan kedua pada waktu haid. Dari peraturan di atas menunjukkan peran pemerintah dalam melindungi hak perempuan untuk beristirahat bila mengalami *dismenore*. Namun akan menjadi lebih baik apabila *dismenore* tersebut dapat teratasi sehingga tidak akan mengganggu aktivitas perempuan tersebut (Wulan, dkk. 2020).

Informasi mengenai penanganan nyeri pada saat menstruasi sangat di perlukan untuk memberikan rasa nyaman kepada remaja putri yang mengalaminya. Nyeri yang berkelanjutan dapat menurunkan produktivitas seseorang sehingga dapat menyebabkan tertinggalnya kegiatan-kegiatan yang berarti dalam kehidupan sehari-hari misalnya : tertinggalnya pelajaran di sekolah, tertinggalnya sosialisasi dengan teman dan nyeri yang tidak tertanggulangi secara terus menerus tanpa penanganan yang serius (professional) dapat mengganggu sistem reproduksi (Maidartati, 2018). Berdasarkan hal tersebut menurut penelitian (Elsera, dkk. 2023) pemahaman remaja puteri tentang dismenore masih kurnag baik, sehingga banyak remaja puteri yang belum mengetahui cara mengatasi dismenore yang benar. Menurut penelitian (Erniati, 2020) menunjukkan bahwa sumber informasi yang di dapatkan remaja puteri tentang penanganan disminore tidak teratur yaitu orang tua (33,3%), tenaga kesehatan (12,1%) dan teman (10,6%). Sehingga belum ada kesamaan persepsi yang benar dalam penanganan disminore pada remaja puteri.

Menurut penelitian (Apriliani, 2025) menunjukkan bahwa siswi yang mendapatkan informasi dengan benar tentang disminore akan menerima setiap keluhan menstruasi yang dialaminya dengan sikap positif. Menurut penelitian (Rustam, 2020) di dapatkan hasil 70% remaja menangani disminore dengan tidur, 20% remaja menangani dengan *massase* dan 10% remaja melakukan rekreasi. Upaya tersebut dilakukan untuk mengalihkan rasa nyeri saat menstruasi. Hasil study pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa putri Politeknik Harapan Bersama sebanyak 70% responden belum mengetahui tentang asupan nutrisi untuk mengurangi terjadinya nyeri haid yang berlebihan dan sebanyak 60% responden belum mengetahui cara penanganannya. Hal ini menggambarkan bahwa insiden dismenore pada remaja masih relatif tinggi. Pengetahuan tentang disminore yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi tindakan pencegahan yang dilakukan oleh remaja putri. sikap yang diambil oleh

remaja. Apabila para remaja mempunyai pengetahuan yang cukup terkait dengan disminorea, maka penanganan dismenore akan dilakukan dengan tepat. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang penanganan dismenore.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan desain penelitian secara *cross sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang penanganan dismenore pada remaja putri. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Putri di Politeknik Harapan Bersama dengan jumlah populasi 52 mahasiswa putri. Sample dalam penelitian ini berjumlah 35 responden yang dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2025. Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner pengetahuan berjumlah 10 butir tentang pengetahuan responden dan penanganan dismenore berjumlah 5 butir. Analisa data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuesioner pada 35 responden. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore

No	Pertanyaan	Tahu		Tidak Tahu	
		f	%	f	%
1	Dismenore adalah nyeri saat menstruasi yang berlebihan	28	80.00	7	20.00
2	dismenore terbagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan skunder	21	60.00	14	40.00
3	dismenore disebabkan karena peluruhan dinding rahim	17	48.57	18	51.43
4	Gejala dismenore adalah nyeri perut yang berlebihan hingga tidak dapat beraktivitas	24	68,57	11	31.43
5	Dampak dismenore adalah menganggu aktivitas sehari-hari	15	42,86	20	57,14
6	stress yang berlebihan memperberat nyeri haid	12	34,29	23	65,71
7	konsumsi kafein dan makanan tinggi lemak dapat mempengaruhi nyeri haid	20	57.14	15	42.86
8	konsumsi sayur dan buah dapat meringankan gejala nyeri haid	11	31.43	24	68.57
9	Saya berkonsultasi ke dokter jika nyeri haid hingga tidak dapat beraktifitas dan terus menerus setiap bulan	20	57.14	15	42.86
10	pola istirahat yang kurang dapat menyebabkan nyeri hebat saat menstruasi	14	40.00	21	60.00

Berdasarkan tabel dari 35 responden sebagian besar mengetahui tentang pengertian dismenore sebanyak 28 (80%) responden, gejala dismenore 24 (68,57%) responden dan klasifikasi dismenore 21 (60%) responden. Sementara dari 35 responden sebagian besar tidak mengetahui tentang konsumsi sayur dan buah dapat meringankan gejala nyeri haid sebanyak 24 (68,57%) responden, stress yang berlebihan memperberat nyeri haid sebanyak 23 (65,71%) responden dan pola istirahat kurang sebanyak 21 (60%) responden.

Berdasarkan tabel 2, dapat diinterpretasikan sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (74,28%) dan penanganan dismenore positif (62,86%). Hasil uji bivariate menunjukkan nilai p value $0,003 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan pengetahuan dengan tindakan pencegahan dismenore pada mahasiswa putri.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Tindakan Pencegahan Dismenore pada Mahasiswa Putri

Pengetahuan	Penanganan Dismenore		Total	sig.
	Positif	Negatif		
Baik	20	6	26	
Kurang Baik	2	7	9	0,003*
Total	22	13	35	

*) Chi-Square level of significant 0,005

PEMBAHASAN

Dismenore merupakan nyeri yang berlebihan pada saat menstruasi. Hal ini dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktifitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktifitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah. Sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka rasakan. Hasil penelitian terkait pengetahuan tentang penanganan dismenore dari 35 responden sebagian besar tidak mengetahui tentang konsumsi sayur dan buah dapat meringankan gejala nyeri haid sebanyak 24 (68,57%) responden, stress yang berlebihan memperberat nyeri haid sebanyak 23 (65,71%) responden dan pola istirahat kurang sebanyak 21 (60%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian Syifa dan Stefani (2024) terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan lama nyeri dengan *p value* 0,002. Konsumsi sayur dengan siklus menstruasi dan lama nyeri atau kram perut sebesar 0,014, konsumsi kopi ready to drink dengan siklus menstruasi dan lama nyeri kram perut sebesar 0,034. Pola makan remaja putri saat ini biasanya di tandai dengan lebih sering konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak, kolesterol, dan natrium berlebih. Sementara buah dan sayur mengandung zat gizi seperti vitamin B6, B1, E, C, A, magnesium, zat besi, seng dan mangan. Jika kekurangan zat gizi tersebut menyebabkan semakin beratnya gejala sindrom premenstruasi dan juga memperburuk timbulnya lama nyeri menstruasi dan siklus menstruasi yang tidak teratur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi.

Berdasarkan hasil penelitian Shintya dan Tandungan (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore pada mahasiswi asrama Jasmine Universitas Klabat dengan *p value* 0,000 dengan nilai koefisien korelasi 0,74. Stress merupakan respon tubuh terhadap tekanan, baik internal maupun eksternal. Stress merupakan salah satu pencetus terjadinya dismenore disebabkan karena pada saat seseorang mengalami stress tubuh akan meningkatkan sekresi kortisol adrenal yang dapat menganggu pelepasan hormone progesterone. Jika pelepasan progesterone terganggu maka sintesis prostaglandin akan meningkat yang akan mempengaruhi kontraksi otot uterus, kontraksi uterus yang berlebihan akan menyebabkan nyeri atau kram pada perut.

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan dari 26 responden dengan pengetahuan baik maka tingkat penanganan dismenore baik sebanyak 20 responden dan nilai *p value* $0,003 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan pengetahuan dengan tindakan pencegahan dismenore pada mahasiswa putri. Tingkat pengetahuan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Semua tingkat pengetahuan terdiri dari tahu, paham, aplikasi, analisis, sintesis serta evaluasi. Kemampuan seseorang untuk menilai suatu objek atau materi berkorelasi positif dengan tingkat pengetahuan mereka. Faktor-faktor seperti pendidikan, umur, lingkungan, dan sosial budaya adalah landasan untuk bertindak yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang, semakin tinggi

tingkat pengetahuannya. Dengan umur, pengetahuan seseorang juga semakin bertambah. Tingkat pengetahuan dan perilaku berkorelasi. Anak-anak dengan pengetahuan baik cenderung berperilaku baik juga.

Berdasarkan hasil penelitian Meylawati dan Anggraeni (2021) terdapat hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dalam mengatasi dismenore primer pada remaja dengan nilai *sig. 0,02*. Hasil penelitian Riani, dkk (2024) dengan hasil penelitian menunjukkan penanganan dismenorea oleh siswi kurang baik sebanyak 53 siswi (63,9%), sedangkan yang melakukan penanganan dengan baik hanya 30 siswi (36,1%). Sebanyak 19 siswi memiliki sikap penanganan dismenorea positif dan 64 siswi dengan sikap penanganan negatif. Hasil penelitian Amelia (2024) dapatkan $\rho\ Value\ 0,000$ artinya terdapat hubungan antara pengetahuan dengan penanganan nyeri dismenore. dan $\rho\ Value\ 0,000$ artinya terdapat hubungan antara sikap dengan penanganan nyeri dismenore. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Beberapa upaya perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore melalui pendidikan kesehatan dengan memberikan informasi serta penanganan tentang disminorea.

KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan nilai *p value* $0,003 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan pengetahuan dengan tindakan pencegahan dismenore pada mahasiswa putri

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada jajaran Direktur Politeknik Kesehatan Harapan Bersama dan Direktur Akbid Nusantara Indonesia yang berkenan berkolaborasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa putri yang telah berpartisipasi dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. (2020). Kejadian dismenore berdasarkan karakteristik orang dan waktu serta dampaknya pada remaja putri SMA dan sederajat di Jakarta Barat tahun 2015 [Skripsi, Fakultas]
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi (dismenore primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177–182.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2020). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Ardi Yogyakarta.
- Amelia. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap penanganan dismenore. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 9(1).
- Apriliani. (2025). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan disminore secara non farmakologi. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1). E-ISSN 2745-8644.
- Artawan, I. P., Adianta, I. K., & Damayanti, I. A. M. (2022). Hubungan nyeri haid (dismenore primer) dengan kualitas tidur pada mahasiswi sarjana keperawatan tingkat IV ITEKES Bali tahun 2022.
- Djailani, et al. (2021). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang upaya penanganan disminore di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru. *Jurnal Kesehatan*, 11(1). e-ISSN 2502-0439.
- Elsera. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja puteri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2). e-ISSN 2685-1202.

- Erniati. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap dalam penanganan dismenore. *Jurnal Kebidanan*.
- Gerzson, S. C., Bare, B., & Parson, M. A. (2020). *Terapi non farmakologi kompres hangat dan senam dismenore untuk mengatasi masalah dismenore remaja*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hanifah. (2020). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Kusmiran, E. (2021). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, et al. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenore pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(2), 48–58.
- Manuaba. (2009). *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: EGC.
- Maidartati, et al. (2018). Efektivitas terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.
- Melyawaty, & Anggraeni. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dalam mengatasi dismenorea primer pada remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1). e-ISSN 2544-6251.
- Permata, & Hajma. (2023). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap swamedikasi dismenore di SMA N 3 Kota Cilegon. *Journal of Pharmacy*, 2(3).
- Riani, et al. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap penanganan dismenore pada siswa perempuan SMP Ma’arif 01 Seputih Raman. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1). E-ISSN 2685-1210.
- Rustum. (2020). Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap disminore dan cara penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Sari, & Hayati. (2020). Gambaran tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri. *Journal Biology of Education, Science and Technology*, 3(2). <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Septiwiyarsi, Iskandar, M., & Suriyah, M. (2024). Penyuluhan tentang senam disminore sebagai upaya mengatasi nyeri haid pada remaja putri di SMA N 1 Pebayuran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4).
- Shintya, & Tandungan. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenorea pada mahasiswa Universitas Klabat. *Klabat Journal of Nursing*, 5(1). E-ISSN 2685-7154.
- Syifa, & Stefani. (2024). Hubungan konsumsi buah dan sayur serta kopi ready to drink terhadap kejadian gangguan siklus menstruasi remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 12(3). E-ISSN 2622-884X.
- Wulan, et al. (2020). Efektivitas terapi farmakologis dan non farmakologis terhadap nyeri haid (disminorea)