



HUBUNGAN METODE PENANGANAN DISMINORE TERHADAP TINGKAT NYERI DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN NURUL FALAH CIKARANG TAHUN 2024

Yunita Puji Astuti¹, Omega DR Tahun²

^{1,2}Department Midwifery, STIKes Abdi Nusantara
yunita.hsse@gmail.com

Abstrak

Dismenorea merupakan nyeri saat haid, nyeri *dismenorea* ditandai dengan nyeri pada bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan dapat menyebabkan efek mual hingga muntah. Di Indonesia presentase *dismenorea* mencapai 64,25%. Dampak dari *dismenorea* yang terjadi pada remaja putri dapat mengganggu aktivitas dan dapat mengakibatkan proses belajar mengajar menjadi terganggu. Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan cara terapi farmakologi dan non farmakologi. Mengetahui hubungan metode penanganan *dismenorea* terhadap tingkat nyeri *dismenorea* pada remaja putri di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional* dengan desain analisis deskriptif. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel sebanyak 62 responden yang merupakan siswi di Pondok Pesantren Asshiddiqiyah Jakarta. Uji statistik menggunakan uji *chi-square*. Hasil univariat menunjukkan Sebagian besar siswi melakukan metode penanganan *dismenorea* dengan non farmakologi sebanyak 56,5%, tingkat nyeri *dismenorea* paling banyak terdapat pada nyeri sedang yaitu sebesar 83,8%. Hasil bivariat didapatkan ada hubungan metode penanganan *dismenorea* terhadap tingkat nyeri *dismenorea* dengan *P-value* 0.006. Sebaiknya remaja putri dapat memiliki dan menerapkan sikap positif dalam mengatasi *dismenorea*, dan kepada tenaga Kesehatan untuk bekerja sama dengan pihak sekolah dalam memberikan Pendidikan Kesehatan remaja khususnya tentang *dismenorea*.

Kata Kunci: metode Penanganan, Tingkat nyeri *Dismenorea*, Remaja

Abstract

Dysmenorrhea is pain during menstruation, dysmenorrhea pain is characterized by pain in the lower part that can radiate to the lower back and can the effects of nausea to vomiting. In Indoensia, the percentage of dysmenorrhea reaches 64,25%. The impact of dysmenorrhea on young women can interfere with activities and can result in the teaching and learning process being disrupted. Dysmenorrhea treatment can be done by means of pharmacological and non- pharmacological therapies. Knowing the relationship of dysmenorrhea treatment methods to the level of dysmenorrhea pain in young women at Asshiddiqiyah Islamic Boarding School Jakarta. This research is a quantitative research with a cross-sectional research design with descriptive analysis design. The sampling method uses *purposive sampling*. The sample of 62 respondents who were students at the Asshiddiqiyah Islamic Boarding School Jakarta. The statistical test uses the *chi-square* test. univariate results showed that the majority of female students used non- pharmacological methods of handling dysmenorrhea as much as 56.5%, the level of dysmenorrhea pain was most common in moderate pain, namely 83.8%. The bivariate results found that there was a relationship between the method of treating dysmenorrhea and the level of dysmenorrhea pain with a *P-value* of 0.006. Young women should have and apply a positive attitude in overcoming dysmenorrhea, and for health workers to work with schools in providing case education.

Keywords: Treatment methods, Dysmenorrhea pain levels, Adolescents.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Yunita Puji Astuti

Address : Jl. Swadaya No.7, RT.001/RW.014, Jatibening, Kec. Pd. Gede, Kota Bks, Jawa Barat 17412 Indonesia

Email : yunita.hsse@gmail.com

Phone : 081285961188

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia, Santrock mengemukakan bahwa pada masa remaja banyak terjadi perubahan dalam diri individu yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, biologis, kognitif, emosional, dan social (Rais, 2022). Pada fase ini remaja sering kali menghadapi berbagai permasalahan khususnya pada remaja putri yaitu mengenai kurangnya informasi kesehatan reproduksi, pergeseran perilaku seksual remaja, serta pelayanan kesehatan yang buruk (Ningsih., et.all, 2021).

Pada remaja putri terjadi perubahan fisik terutama pada fungsi seksual yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Wirenviona and Riris, 2020). Menstruasi merupakan proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi disetiap bulan, menstruasi merupakan hal yang wajar dialami perempuan, namun banyak wanita mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah nyeri haid atau disebut juga dengan *dismenorea* (Prawirohardjo, 2011).

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang berupa nyeri yang disertai kram dan terpusat di bagian perut bawah, dan disertai dengan nyeri punggung bawah, mual muntah, sakit kepala, serta diare (Wiknjosastro, 2012). *Dismenorea* terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadi kontraksi uterus, semakin tinggi kadar prostaglandin kontraksi akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat. Pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi, pada hari kedua dan selanjutnya lapisan dinding rahim mulai terlepas dan kadar prostaglandin menurun sehingga rasa nyeri berkurang seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, Saribanon, Sa'adah, et al., 2017).

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Hamdiyah, 2020). Menurut Setiawan & Lestari, (2018) *dismenorea* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami *dismenore* ringan, dan sisanya mengalami *dismenorea* berat (Setiawan and Lestari, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian *dismenorea* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenorea*, dengan 10-16% menderita

dismenorea berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Angka kejadian *Dismenorea* yang terjadi di beberapa negara yang lumayan besar yaitu Amerika Serikat dengan prevalensi nyeri haid yaitu 45-90%. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), *disminore* (nyeri haid) mempengaruhi 80% remaja putri. Di Indonesia, prevalensi *disminore* mencapai 73,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Penanganan *disminore* yang tepat dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup. *Dismenorea* diderita oleh 107.673 orang (64,25%), dengan 59.671 orang (54,89%) menderita *dismenorea* primer dan 9.496 orang (9,36%) menderita *dismenorea* sekunder. Penelitian di empat SMA di daerah Jakarta dalam lima tahun terakhir menunjukkan sebanyak 46% siswi tidak masuk sekolah karena sering mengalami nyeri haid setiap bulannya (Kemenkes RI, 2020).

Dampak *dismenorea* yang perlu diwaspadai adalah jika nyeri haid terjadi terus menerus setiap bulannya dalam jangka waktu yang lama, kondisi ini merupakan salah satu gejala endometritis yaitu penyakit kandungan yang disebabkan oleh timbulnya jaringan otot non-kanker sejenis tumor fibroid di luar rahim (Setiawan and Lestari, 2018). Remaja yang mengalami *dismenorea* sering kali membatasi aktivitas kesehariannya khususnya aktivitas belajar di sekolah menjadi terganggu, konsentrasi menurun, sehingga materi yang didapat tidak bisa dicerna dengan baik, yang dapat mengakibatkan ketidakhadiran berulang disekolah bahkan sering bolos, malas, lemas serta hilang semangat (Fitri and Ariesthi, 2020).

Peran bidan sebagai petugas Kesehatan dengan berdasarkan Undang Undang nomor 14 tahun 2019 salah satunya berupa hal dalam menangani masalah gangguan reproduksi terutama *dismenore* dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi. Bidan berperan sebagai fasilitator dalam hal mempromosikan kesehatan seperti dengan mengadakan penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan nyeri yang timbul saat menstruasi atau *disminore*.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat banyak cara dalam menangani *dismenore* saat menstruasi. *Dismenorea* dapat ditangani secara farmakologis dengan menggunakan obat analgesik, terapi hormonal, obat steroid prostaglandin, atau obat yang paling sering digunakan untuk meredakan

nyeri. Penggunaan analgesik berdampak pada konsumen karena memberikan efek samping obat tersebut. Modifikasi gaya hidup, nutrisi seimbang, terapi kompres hangat, kompres plester hangat, chiropractic, akupunktur, akupresur, hipnosis, homeopati, air kelapa hijau atau pijat terapi Mozart, penggunaan sari bunga, aromaterapi, dan pengobatan herbal lainnya adalah contoh penanganan dari non-farmakologi. Faktor faktor tersebut diantaranya untuk derajat nyeri haid (Anggriani A, 2021).

Metode penanganan yang tepat dapat membantu untuk mengurangi gejala yang dapat menghambat siswa dalam melakukan aktivitas belajar, Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 20 siswa di Pondok Pesantren Nurul Falah Cikarang, menemukan bahwa 15 siswa (70%) mengalami *dismenore* ringan hingga sedang saat menstruasi dan 5 siswa (25%) mengalami *dismenore* berat Berdasarkan fenomena tersebut.

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui sejauh mana hubungan metode penanganan *dismenore* terhadap tingkat nyeri *dismenore* di Pondok Pesantren Nurul Falah Cikarang.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan metode penanganan *Disminore* terhadap tingkat nyeri *Disminore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Cikarang Tahun 2024” dengan menelaah hasil peneliti sebelumnya dengan topik yang diteliti.. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh hubungan metode penanganan *dismenore* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Cikarang Tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain analisis deskriptif dengan pendekatan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X, XI, dan XII yang pernah mengalami *dismenore*. Pengambilan data dilakukan pada Desember 2024 dan hasil yang diperoleh berjumlah 160 siswi, jumlah sampel sebesar 52 responden dan setelah sampel ditambahkan dengan angka drop out 10%, sampel menjadi sebanyak 62 responden dengan metode purposive sampling. Pada penelitian ini, alat pengumpulan data yang akan digunakan berupa kuesioner untuk mengisi data skala nyeri *dismenore* dan metode penanganan nyeri haid siswi putri di Pondok

Pesantren Nurul Falah Cikarang. Jenis data digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dimana data ini langsung didapatkan dari sampel penelitian menggunakan kuesioner. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji hi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia 14-16 tahun	30	48.4%
Usia 17-19 tahun	32	51.6%
Total	62	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia. Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 17-19 tahun, yaitu sebanyak 32 orang (51.6%). Responden yang berusia di 14-16 tahun berjumlah 30 orang (48.4).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelas X	20	32.3%
Kelas XI	22	35.5%
Kelas XII	20	32.3%
Total	62	100%

Tabel 2 menunjukkan Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan Kelas XI (35.5%). tingkat pendidikan Kelas X (32.2) dan tingkat pendidikan kelas XII (32.2%) menunjukkan bahwa *dismenore* dapat terjadi di berbagai kelompok usia remaja

b. Tingkat Nyeri Disminore

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Disminore

Tingkat nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan-Sedang (1-6)	52	83.8%
Berat (7-10)	10	16.2%
Total	62	100%

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri *dismenore* dalam kategori ringan sedang (83.8%), dengan sebagian kecil mengalami nyeri

berat (16.2%) yang mungkin membutuhkan perhatian medis lebih lanjut.

c. Metode Penanganan Disminore

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Metode Penanganan Disminore

Metode Penanganan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Non-Farmakologi	35	56.5%
Farmakologi	27	43.5%
Total	62	100%

Tabel 4 menunjukkan Metode non-farmakologi lebih banyak digunakan (56.5%) dibandingkan metode farmakologi (43.5%), yang menunjukkan preferensi responden dalam mengelola nyeri secara alami sebelum menggunakan obat-obatan

Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan Metode Penanganan dengan Tingkat Nyeri Disminore

Metode penanganan	Nyeri Ringan/ sedang	Nyeri Berat	Total	p-value	OR
Non-Farmakologi	32 (51.6%)	3 (4.8%)	35 (56.5%)	0.006	2.73
Farmakologi	20 (32.3%)	7 (11.3%)	27 (43.5%)	-	-
Total	52 (83.8%)	10 (16.1%)	62 (100%)	-	-

Tabel 5. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara metode penanganan dismenore dengan tingkat nyeri ($\chi^2 = 10.069$, p-value = 0.006). Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 2.73 menunjukkan bahwa responden yang menggunakan metode farmakologi memiliki kemungkinan 2,73 kali lebih besar mengalami nyeri berat dibandingkan dengan yang menggunakan metode non-farmakologi.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup usia dan tingkat pendidikan. Mayoritas responden berusia 14-16 tahun (48,4%), yang merupakan fase awal hingga pertengahan remaja. Pada masa ini, produksi hormon prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri haid yang lebih intens. Hasil ini sejalan dengan teori Pulungan et al. (2020) yang menyatakan bahwa kadar prostaglandin pada wanita dengan dismenore lebih tinggi dibandingkan wanita tanpa dismenore, yang dapat meningkatkan kontraksi uterus dan menyebabkan nyeri haid yang lebih kuat.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berasal dari kelas XI (35,5%), sedangkan sisanya berasal dari kelas X (32,2%) dan kelas XII (32,2%). Ini menunjukkan bahwa dismenore dapat terjadi di semua tingkat usia

remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Cikarang, sesuai dengan penelitian Febrina (2021) yang menemukan bahwa mayoritas remaja putri mengalami nyeri haid dengan berbagai derajat intensitas.

Berdasarkan analisis univariat, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14-16 tahun, yang sesuai dengan masa remaja awal dan pertengahan, di mana produksi hormon prostaglandin masih tinggi dan dapat menyebabkan nyeri haid yang lebih intens. Data ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dismenore lebih umum terjadi pada remaja dengan usia menarche lebih dini.

2. Tingkat Nyeri Disminore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri dismenore dalam kategori ringan hingga sedang (83,8%), sementara hanya sebagian kecil yang mengalami nyeri berat (16,2%). Hal ini menunjukkan bahwa dismenore umumnya dapat ditoleransi oleh sebagian besar remaja putri, tetapi pada beberapa kasus tertentu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Nyeri dismenore terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat dan menyempitkan pembuluh darah di dalamnya, yang mengakibatkan rasa nyeri. Menurut teori Prawirohardjo (2018), skala nyeri dismenore dapat dikategorikan sebagai berikut, Ringan (1-3): Nyeri yang dapat ditoleransi, tidak mengganggu aktivitas harian, Sedang (4-6): Nyeri yang cukup mengganggu, tetapi masih bisa diatasi dengan teknik sederhana seperti kompres hangat, relaksasi, atau penggunaan analgesik ringan, Berat (7-10): Nyeri yang signifikan hingga dapat menyebabkan gangguan aktivitas harian, terkadang disertai mual, muntah, atau pusing, yang memerlukan intervensi medis lebih lanjut.

Dalam penelitian ini, sebanyak 83,8% responden mengalami nyeri dalam kategori ringan hingga sedang, yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Cikarang dapat mengelola nyeri haid dengan metode sederhana. Hal ini sejalan dengan penelitian Amelia et al. (2023), yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami dismenore dalam tingkat ringan hingga sedang dan dapat mengatasinya dengan metode non-farmakologis seperti olahraga ringan, kompres hangat, dan konsumsi herbal.

Sebaliknya, 16,2% responden mengalami nyeri berat, yang bisa mengindikasikan kondisi tertentu seperti peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan atau adanya faktor risiko lain seperti endometriosis atau gangguan hormonal lainnya (Manuaba, 2021). Responden dengan nyeri berat kemungkinan lebih membutuhkan pendekatan farmakologis, seperti penggunaan NSAID (Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs), untuk mengurangi produksi prostaglandin dan meredakan nyeri.

Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa metode penanganan yang digunakan oleh responden berperan penting dalam menentukan tingkat nyeri yang dialami. Responden yang menerapkan metode non-farmakologis lebih cenderung memiliki nyeri dalam kategori ringan hingga sedang, sementara mereka yang mengalami nyeri berat lebih banyak menggunakan metode farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan. Temuan ini sejalan dengan studi terbaru oleh Misliani et al. (2022), yang menunjukkan bahwa kombinasi metode non-farmakologis dan farmakologis sering kali memberikan hasil yang lebih optimal dalam mengurangi nyeri dismenore.

3. Metode Penanganan Dismenore

Dismenore dapat ditangani dengan berbagai metode yang dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu metode farmakologi dan non-farmakologi. Metode farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan, sementara metode non-farmakologi berfokus pada terapi alami dan perubahan gaya hidup untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Metode non-farmakologi mencakup berbagai teknik seperti penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan seperti yoga dan stretching, teknik relaksasi seperti meditasi dan pernapasan dalam, serta konsumsi ramuan herbal seperti kunyit asam yang memiliki sifat antiinflamasi. Menurut penelitian terbaru oleh Sari et al. (2021), teknik relaksasi dan pijatan dapat mengurangi ketegangan otot uterus dan membantu menurunkan nyeri haid. Studi lain oleh Widyaningsih et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat efektif dalam mengurangi tingkat nyeri hingga 40% pada remaja putri yang mengalami dismenore. Metode ini lebih disukai oleh mayoritas responden dalam penelitian ini, dengan persentase sebesar 56,5%.

Sementara itu, metode farmakologi melibatkan penggunaan obat analgesik seperti ibuprofen dan paracetamol. Obat antiinflamasi

non-steroid (NSAID) seperti ibuprofen diketahui efektif dalam menghambat produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraha et al. (2023), yang menyatakan bahwa NSAID merupakan terapi utama dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan dismenore primer. Responden dalam penelitian ini yang mengalami nyeri sedang hingga berat lebih cenderung memilih metode farmakologi (43,5%) untuk mengatasi rasa sakit mereka.

Menurut penelitian Febrina (2021), metode penanganan dismenore juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan. Remaja yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami nyeri haid yang lebih berat. Oleh karena itu, metode kombinasi antara farmakologi dan non-farmakologi sering menjadi pendekatan terbaik dalam mengatasi dismenore secara efektif.

Dalam konteks penelitian ini, mayoritas responden yang memilih metode non-farmakologi melaporkan penurunan nyeri yang signifikan, terutama dengan kombinasi olahraga ringan dan kompres hangat. Sementara itu, mereka yang menggunakan metode farmakologi lebih banyak mengalami nyeri sedang hingga berat sebelum akhirnya menggunakan obat-obatan sebagai solusi terakhir.

Berdasarkan temuan ini, penting bagi remaja putri untuk memahami berbagai metode penanganan dismenore agar dapat memilih pendekatan yang paling sesuai dengan kondisi mereka. Edukasi mengenai manajemen nyeri haid juga perlu ditingkatkan, baik melalui institusi pendidikan maupun tenaga kesehatan, guna meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

4. Hubungan Metode Penanganan dengan Tingkat Nyeri Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan dalam Tabel 5.5, terdapat hubungan signifikan antara metode penanganan dismenore dengan tingkat nyeri yang dialami oleh responden. Uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0.006, yang lebih kecil dari batas signifikan 0.05, yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara kedua metode penanganan terhadap tingkat nyeri dismenore.

Dalam penelitian ini, responden yang menggunakan metode non-farmakologi cenderung mengalami nyeri ringan hingga sedang, dengan persentase 51.6%. Sementara itu, responden yang menggunakan metode farmakologi lebih banyak

mengalami nyeri berat, dengan persentase 11.3%. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun farmakologi dapat memberikan pengurangan nyeri dengan cepat, penggunaan obat-obatan juga dapat meningkatkan potensi efek samping dan ketergantungan pada obat, yang pada akhirnya menyebabkan tingkat nyeri yang lebih tinggi pada beberapa individu. Dalam hal ini, peneliti melihat adanya perbedaan yang cukup besar dalam hasil antara kedua metode penanganan tersebut, yang perlu dikaji lebih lanjut untuk memahami mekanisme yang mendasarinya.

Peneliti juga mencatat bahwa nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2.73 menunjukkan bahwa responden yang menggunakan metode farmakologi memiliki kemungkinan 2,73 kali lebih besar untuk mengalami nyeri berat dibandingkan dengan responden yang menggunakan metode non-farmakologi. Berdasarkan sudut pandang peneliti, ini dapat disebabkan oleh kecenderungan farmakologi yang lebih banyak difokuskan pada penggunaan obat-obatan untuk meredakan nyeri, yang dalam beberapa kasus dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam pengelolaan nyeri, termasuk ketergantungan terhadap obat, pengaruh jangka panjang terhadap tubuh, serta gejala nyeri yang datang kembali setelah efek obat habis.

Sebagai perbandingan, penanganan non-farmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif atau kompres hangat, yang lebih berfokus pada pendekatan alami, ditemukan lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada wanita yang mengalami dismenore. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Kasan et al. (2023) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Dalam penelitian tersebut, sebelum diberikan perlakuan, tingkat dismenore pada remaja berada pada nyeri ringan 58,8%, nyeri sedang 40%, dan nyeri berat 1,7%. Setelah diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi otot progresif, tingkat dismenore pada remaja menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan 55% tidak mengalami nyeri dan 43,3% mengalami nyeri ringan. Hanya 1,7% yang tetap mengalami nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,000, yang berarti ada pengaruh signifikan dari teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologi dapat memberikan hasil yang lebih baik tanpa efek samping yang mungkin timbul dari penggunaan obat.

Selain itu, penelitian oleh Mutia et al. (2024) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri dismenore pada siswi di SMAN 1 Palabuhanratu. Penggunaan kompres hangat sebagai metode non-farmakologi menghasilkan penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri dismenore, dengan p-value yang diperoleh dari uji paired t-test sebesar $0.9 < 0,005$. Hasil ini menunjukkan bahwa kompres hangat dapat meredakan spasme otot yang menyebabkan nyeri dismenore dan memberikan efek yang lebih nyaman tanpa risiko ketergantungan atau efek samping jangka panjang.

Dari sudut pandang peneliti, metode non-farmakologi seperti teknik relaksasi otot progresif dan kompres hangat dapat menjadi pilihan yang lebih tepat untuk penanganan dismenore pada wanita, terutama bagi mereka yang menginginkan pengelolaan nyeri yang lebih alami dan minim efek samping. Walaupun penanganan farmakologi dapat efektif dalam meredakan nyeri dengan cepat, potensi efek samping dan kemungkinan ketergantungan pada obat harus dipertimbangkan dengan lebih hati-hati.

Peneliti juga menekankan pentingnya pendidikan kepada pasien mengenai pilihan pengobatan yang tersedia, serta melibatkan mereka dalam proses pengambilan keputusan tentang metode mana yang paling cocok dengan kondisi kesehatan mereka. Hal ini dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan nyeri jangka panjang dan memberikan keseimbangan antara manfaat dan risiko penggunaan obat-obatan farmakologi. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini dan memperdalam pemahaman tentang mekanisme yang mendasari pengelolaan dismenore melalui metode non-far.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini, angka tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Cikarang memiliki angka paling tinggi yaitu 83,8% untuk nyeri sedang
2. Terdapat 43.5% yang memilih melakukan penanganan *dismenore* secara Farmakologi dan

sebagian besar memilih menggunakan metode penanganan *dismenore* secara non farmakologi yaitu 56.5%

3. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara metode penanganan terhadap *dismenore* dengan Tingkat nyeri yang dialami pada remaja putri di pondok pesantren Nurul Falah Cikarang tahun 2024, menunjukkan nilai p-value sebesar 0,006, yang lebih kecil dari batas signifikan 0,05, yang berarti ada perbedaan yang bermakna antara kedua metode penanganan terhadap Tingkat nyeri *dismenore*

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani A, Mulyani Y, Pratiwi Ld. Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*. 2021 Sep 29;3(3):174-88.
- Febrina R. Gambaran Derajat *Dismenorea* Dan Upaya Mengatasinya Di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021 Mar 6;10(1):187.
- Ningsih S, Dillah U, Hidayah Bohari N, Ariani Nur N, Maya Rupa Aa, Kamaruddin Program Studi Kebidanan M, Et Al. Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenorea* Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba.
- Saraswati S. 52 Penyakit Perempuan: Mencegah Dan Mengobati Penyakit Yang Sering Di Derita Perempuan. Kusumaningrum R, Editor. Yogyakarta: Kata Hati; 2015.
- Sari Mr. Gambaran Derajat *Dismenorea* (Nyeri Haid) Dan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di Smpn 2 Tembilahan Hulu. Vol. 2.
- Sari Mr. Gambaran Derajat *Dismenorea* (Nyeri Haid) Dan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun Di Smpn 2 Tembilahan Hulu. Vol. 2.
- Septiana M, Khayati N, Machmudah M. Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami *Dismenorea* Di Pondok Pesantren Sahlan Rosjidi. *Ners Muda*. 2022 Apr 29;3(1).
- Setiana A, Nuraeni R. Riset Keperawatan. Rahmawati A, Editor. Jawa Barat: Lovrinz Publishing; 2018.
- Triyani I, Andayani A, Apriani Ta, Nur A, Sari I, Komala D, Et Al. Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi *Dismenorea* Pada Remaja Dengan Teknik Yoga.3604-10347-1-Pb.
- Umbu Ak, Ari Mk, Qodir A, Widyagama Husada S. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenorea* [Internet]. Vol. 1, *Media Husada Journal Of Nursing Science*. 2020. Available From: <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Wahidah Y, Ilmu Kesehatan Ums F. Efektifitas Core Strengthening Exercise Dalam Mengurangi Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer.
- Widhawati R, Utami Sp, Tinggi S, Kesehatan I. Hubungan *Dismenorea* Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Stikes Imc Bintaro Tangerang Selatan 2019. Vol. II, *Jurnal Kesehatan Stikes Imc Bintaro*. 2019.