

PERILAKU REMAJA PUTERI DALAM MENGATASI DISMENORE (STUDI KASUS PADA SISWI SMK NEGERI 11 SEMARANG)

Meliana Fatmawati, Emmy Riyanti, Bagoes Widjanarko

Peminatan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat

Email : Melianafatmawati208@gmail.com

Abstrak

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Pada umumnya dismenore tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Perilaku Remaja Puteri dalam Mengatasi Dismenore di SMK N 11 Semarang. Masalah pada penelitian ini bagaimana perilaku remaja puteri dalam mengatasi dismenore di SMK Negeri 11 Semarang. Metode yang digunakan Kualitatif dengan metode deskriptif . Subyek penelitian adalah siswi kelas X jurusan persiapan, pemilihan subyek penelitian menggunakan metode purposive yaitu 12 orang. Sumber data menggunakan data primer dan data sekunder. Analisis data dengan pengumpulan data, reduksi data, interpretasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa, usia subyek adalah 15-16 tahun (remaja pertengahan). Umur saat pertama kali menstruasi dari umur 10 – 14 tahun, lama menstruasi yang dialami 3 - 7 hari, bahkan ada yang mengalami lama menstruasi 10 - 20 hari. Semua subyek mengalami dismenore, lama dismenore 1 – 3 hari bahkan ada yang sampai selama menstruasi, riwayat keluarga yang mengalami dismenore yaitu ibu, kakak dan tantenya. Dismenore yang dialami mengganggu aktivitas belajar, aktivitas lainnya serta mengganggu hubungan sosial dengan keluarga, teman dan pernah tidak masuk sekolah karena dismenore. Pengetahuan yang dimiliki oleh subyek penelitan masuk dalam kategori baik. Namun tidak semua subyek menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Keyakinan subyek dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, dan dipengaruhi orang – orang terdekat seperti pendapat ibu dan teman – teman dekatnya. Terdapat sarana prasarana mendukung mengatasi dismenore. Namun masih kurangnya ketersediaan informasi kesehatan di sekolah sehingga subyek mencari informasi melalui referensi lain. Adanya dukungan dari ibu dan teman mengatasi permasalahan tersebut. Perilaku subyek penelitian dalam mengatasi dismenore yaitu subyek melakukan usaha pengobatan atau mengatasi rasa sakit yang dirasakan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Sehingga dari hasil penelitian disarankan agar sekolah dapat memberikan informasi kesehatan reproduksi kepada siswa, khususnya siswi SMK Negeri 11 Semarang.

Kata Kunci : *Dismenore, Perilaku Mengatasi Dismenore, Remaja Puteri*

Kepustakaan : 100, 1980 – 2015

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa yang penuh perubahan. Tahap pertama pertanda kedewasaan atau pubertas pada

anak perempuan yaitu mengalami menstruasi atau haid. Menstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah haid

merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan, sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan dalam melaksanakan suatu kegiatan, keluhan pada saat menstruasi salah satunya berupa dismenore yang terjadi pada saat menstruasi atau setelah menstruasi.^{(1),(2)} Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dalam jenisnya dismenore terbagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, disebut dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari dan dismenore sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan.⁽³⁾ Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Karena kejadian dismenore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Sementara dikota Semarang, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tahun 2014 menyatakan bahwa ada pelajar SMA/Sederajat Kecamatan Banyumanik Kota

Semarang sebesar 83,3% mengalami dismenore ringan dan 16,7% mengalami dismenore berat. Dismenore yang terjadi pada remaja sebagian besar tergolong dismenore primer. Berkisar antara 40% – 70% wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 % mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13 % - 51% wanita telah absen sekali dan 5 % -14% berulang kali absen. Upaya pengobatan dismenore telah dilakukan oleh sebagian remaja yang merasakan sakit pada saat menstruasi namun tiada hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan, bahkan dalam upaya pengobatan yang dilakukan menimbulkan efek samping dari obat yang dikosumsi, contohnya seperti Analgetik narkotik pada dosis biasa efek samping yang ditimbulkan diantaranya, mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk.⁽⁴⁾ Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa telah ditemukan dari 35 remaja puteri SMK kelas X dan XI terdapat 31 (88,6%) remaja puteri yang mempunyai riwayat dismenore, selain itu terdapat 23 (65,7%) kasus yang mengganggu aktivitas dan mengganggu konsentrasi proses pembelajaran siswi SMK Negeri 11 Semarang, bahkan tingkat *urgensi* dismenore yang dialami oleh siswi pada saat dismenore sampai pingsan 3 (9,67%) kasus yang terjadi di SMK Negeri 11 Semarang. Dalam kasus tersebut lebih banyak dialami oleh remaja puteri kelas X,

sehingga penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas X SMK Negeri 11 Semarang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan yaitu “ Bagaimana perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore di SMK Negeri 11 Semarang “. Dengan tujuan untuk mengetahui Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore di SMK Negeri 11 Semarang

2. Metodologi Penelitian

a. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

b. Subyek Penelitian

Subyek penelitian dalam penelitian kualitatif ini tidak berdasarkan statistic, tetapi bersifat *purposive* Penelitian ini melibatkan 12 subyek penelitian.

c. Instrumen Penelitian

Dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan panduan wawancara dengan alat bantu seperti , Alat tulis, alat perekam, kamera.

d. Pengumpulan Data

1. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu , data primer dan data sekunder.
2. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini

yaitu dengan cara melakukan wawancara mendalam.

e. Analisis Data

Analisis data kualitatif sangat berkaitan dengan reduksi dan interpretasi data, yaitu dengan pengumpulan data, reduksi data, dan interpretasi.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Gambaran Umum Lokasi

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 11 Semarang beralamat di jalan Cemara Raya Banyumanik RT 08 RW 11, Kelurahan Padangsari, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

b. Karakteristik Subyek Penelitian

Pada saat penelitian ini dilakukan dilihat dari umur subyek penelitian termasuk dalam kelompok remaja pertengahan yaitu berumur 15 tahun – 16 tahun. Sedangkan umur subyek penelitian saat pertama kali menstruasi dari umur 10 – 14 tahun. Lama menstruasi yang dialami oleh subyek penelitian 3 hari sampai dengan 7 hari, bahkan ada subyek yang mengalami lama menstruasi 10 hari dan sampai dengan 20 hari. Semua subyek dalam penelitian ini mengalami dismenore, lama dismenore yang dialami subyek penelitian yaitu 1 – 3 hari bahkan ada yang sampai dengan selama menstruasi. Riwayat keluarga yang mengalami dismenore yaitu ibu, kakak dan sodara seperti tante. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa semua

subyek penelitian mengatakan keluhan – keluhan yang dialami pada saat menstruasi mengganggu aktivitas belajar dan aktivitas lainnya. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian kurniawati, dkk 2011 tentang pengaruh dismenore terhadap aktivitas pada siswi SMK yang menyatakan bahwa siswi yang mengalami dismenore berpengaruh terhadap penurunan aktivitas mencapai 96,2%. Dismenore yang dialami sampai mengganggu hubungan sosial dan dampak konflik emosioal dengan keluarga dan teman. Pada jurnal Lestari (2013) mengenai pengaruh nyeri haid pada remaja menyatakan bahwa sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Enam subyek menyatakan bahwa subyek pernah ijin tidak masuk sekolah karena rasa sakit dismenore yang dialami pada saat menstruasi sangat sakit dan tidak bisa ditahan, bahkan dua subyek diantaranya pernah sampai pingsan karena dismenore. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sharma et.al (2008) dari total responden remaja yang bersekolah, sebanyak 35% menyatakan biasanya remaja tersebut tidak datang kesekolah selama perioide dismenore dan 5% menyatakan datang kesekolah tetapi mereka hanya tidur dikelas.

- c. Pengetahuan Subyek Penelitian Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar subyek penelitian dapat menyebutkan pengertian

mengenai menstruasi, pengertian dismenore, keluhan – keluhan yang diketahui dan dirasakan, serta cara yang diketahui oleh subyek penelitian. Dengan begitu pengetahuan yang dimiliki oleh subyek penelitan pada penelitian ini masuk dalam kategori baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Mustaqimah mengenai gambaran pengetahuan tentang dismenore dan penanganan dismenore pada Siswi MTS Ma'arif Nyatnyono Kabupaten Semarang, dengan melibatkan 61 responden menyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan pada siswi MTS Ma'arif Nyatnyono Kabupaten Semarang dengan kategori baik yaitu 49,2% siswi mampu mengetahui tentang pengertian, klasifikasi, penyebab dan penanganan dismenorea, yang ditunjukkan dengan kemampuan responden menjawab 76% - 100% jawaban benar.⁽⁵⁾

- d. Sikap Subyek Penelitian Mengatasi Dismenore

Hasil wawancara mendalam didapatkan bahwa tidak semua subyek penelitian menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Ada beberapa pendapat dan beberapa saran yang ditanggapi positif dan ada juga yang tidak. Dalam buku Notoadmodjo sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang terhadap stimulus atau objek(dalam hal ini masalah kesehatan, termasuk penyakit).⁽⁶⁾ Setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut. Sikap dari subyek penelitian

dalam mengatasi dismenore, sebagian besar subyek penelitian membatasi aktivitas dan bersikap hati – hati pada saat dismenore. Ada hambatan yang dialami oleh beberapa subyek penelitian dalam mengatasi dismenore yang terjadi pada saat melakukan pengobatan. Sehingga subyek penelitian pernah bersikap acuh tak acuh pada saat dismenore, karena pengobatan yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang diharapkan.

e. Keyakinan Subyek untuk Mengatasi Dismenore.

Cara – cara yang diyakini subyek penelitian dapat mengurangi keluhan – keluhan pada saat dismenore yaitu sebagian besar subyek penelitian menyatakan bahwa cara yang diyakini untuk dapat mengatasi rasa sakit dan nyeri pada saat dismenore dengan minum jamu dan minum obat, selain itu dikompres dengan air hangat dan dengan diolesi minyak kayu putih. Orang yang meyakinkan subyek untuk mengatasi dismenore adalah orang terdekat dari subyek yaitu ibu. Hasil penelitian Sopiayah (2012) menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran ibu terhadap perilaku penanganan *dismenore* pada remaja putri.⁽⁷⁾

f. Ketersediaan Sarana dan Prasarana untuk Mengatasi Dismenore.

Subyek penelitian menyatakan bahwa hampir sebagian besar subyek penelitian tidak mengetahui persis ketersediaan obat di sekolah atau lebih tepatnya di UKS namun ada tiga subyek menyatakan bahwa di UKS tidak terdapat obat khusus untuk mengatasi dismenore. Hal

tersebut juga dibenarkan oleh subyek triangulasi 2 yang menyatakan bahwa di UKS hanya terdapat obat- obat generik, obat khusus untuk mengatasi dismenore tidak disediakan oleh sekolah atau UKS. Subyek triangulasi 3 menyatakan bahwa fasilitas sarana dan prasarana untuk mengatasi dismenore di sekolah khususnya di UKS itu sudah cukup. Karena sudah terdapat tabung gas, obat – obatan, tempat istirahat, mengenai ruangan, terus kebersihannya juga sudah memenuhi. Hampir separuh dari subyek penelitian pernah memanfaatkan tempat pelayanan kesehatan untuk mengatasi rasa sakit yang dirasakan pada saat dismenore.

g. Ketersediaan Informasi untuk Mengatasi Dismenore

Subyek penelitian mencari tahu masalah menstruasi dan dismenore dengan referensi yang digunakan seperti internet, baca buku, sharing dengan teman dan keluarga. Selain itu Menurut Tjipjono (2006), sumber informasi bisa diperoleh dari buku, jurnal, majalah, radio, televisi dan internet, sumber informasi paling familiar diperoleh dari buku dan internet, bahkan keterbatasan dari faktor ekonomi menjadikan internet sebagai sumber informasi yang paling mudah didapatkan.⁽⁸⁾ Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMK belum pernah diadakan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai menstruasi dan gangguan menstruasi serta penanganannya, khususnya dismenore.

h. Dukungan Eksternal dalam Mengatasi Dismenore

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga dan teman membantu dalam mengatasi dismenore, adapun bentuk bantuan yang diberikan berupa saran dan dukungan terhadap subyek penelitian. Namun guru jarang membantu subyek penelitian dalam mengatasi dismenore. Pernyataan tersebut tidak sesuai dengan pernyataan subyek triangulasi 2 dan triangulasi 3 yang menyatakan bahwa guru akan merespon dan membantu siswi tersebut berdasarkan kebutuhan siswi.

- i. Perilaku Mengatasi Dismenore
Sebagian besar perilaku subyek penelitian dalam mengatasi dismenore adalah dengan istirahat, tiduran, minum jamu, minum obat, dan ada juga yang mengatasi dismenore dengan minum teh hangat, diolesi pakai kayu putih, nungging – nungging, dikompres dengan air panas. Hasil tersebut memiliki persamaan dan perbedaan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh Sari (2010) mendapatkan tindakan untuk mengatasi nyeri dismenore dilakukan dengan tindakan *non farmakologi* dan *farmakologi*. Tindakan *non farmakologi* yaitu dengan cara dikerok, diurut/masase, dikompres air hangat, tidur dan istirahat, serta berolahraga. Sedangkan tindakan *farmakologi* yaitu dengan cara minum obat anti nyeri.⁽⁹⁾

4. Kesimpulan dan saran

- a. Kesimpulannya adalah bahwa karaktersitik subyek penelitian adalah remaja puteri usia 15 – 16 tahun. Umur pertama kali subyek mengalami menstruasi 10 – 14 tahun dengan lama menstruasi berkisar dari 3 hari

sampai dengan 20 hari. Lama dismenore yang dialami subyek penelitian yaitu 1 – 3 hari. Riwayat keluarga subyek yang mengalami dismenore adalah ibu, kakak perempuan, saudara dan tante. Pengetahuan yang dimiliki oleh subyek penelitian pada penelitian ini masuk dalam kategori baik. Sikap subyek penelitian dalam mengatasi dismenore. Tidak semua subyek penelitian menunjukkan sikap positif terhadap pendapat orang lain. Ada beberapa pendapat dan beberapa saran yang ditanggapi positif dan ada juga yang tidak. Subyek penelitian telah melaksanakan atau mempraktekan apa yang diketahui atau disikapinya. Subyek penelitian merespon dengan baik dalam mengatasi dismenore. Keyakinan subyek penelitian dalam mengatasi dismenore, dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, dan dipengaruhi oleh orang – orang terdekat seperti pendapat orang tua terutama ibu dan teman – teman dekatnya. Ketersediaan sarana prasarana yang mempengaruhi subyek penelitian dalam mengatasi dismenore, bahwa telah terdapat sarana prasarana yang mendukung subyek penelitian dalam mengatasi dismenore, baik dirumah ataupun di sekolah. Masih kurangnya ketersediaan informasi kesehatan di sekolah sehingga subyek mencari informasi melalui referensi lain seperti buku, internet dan dari orang tua terutama ibu dan teman – teman dekatnya. Dukungan lingkungan yang mempengaruhi subyek penelitian dalam mengatasi dismenore yaitu adanya

dukungan dari ibu dan teman dalam mengatasi permasalahan tersebut. Perilaku subyek penelitian dalam mengatasi dismenore yaitu subyek melakukan usaha pengobatan atau mengatasi rasa sakit yang dirasakan pada saat dismenore dengan cara farmakologi dan non farmakologi.

- b. Saran pada penelitian ini yaitu bagi subyek penelitian diharapkan untuk lebih banyak menambah pengetahuan atau wawasan yaitu dengan menanyakan pada sumber – sumber yang dapat dipercaya seperti tenaga kesehatan reproduksi untuk mengetahui cara penanganan dismenore yang tepat dan benar, maka diharapkan remaja putri dapat mencegah dan mengatasi bila mengalaminya. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan informasi atau penyuluhan yang menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan (bidan wilayah kerja setempat / puskesmas) untuk memberikan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang penanganan kasus menstruasi dan permasalahannya.
- c. reproduksi khususnya tentang penanganan kasus menstruasi dan permasalahannya.

Daftar Pustaka

1. Baziad, MA. Endokrinologi ginekologi edisi ketiga, Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta. 2008.
2. Fitriane, Irene, dkk. Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Ungaran. Program Studi D III Kebidanan, STIKES Ngudi Waluyo. 2013.
3. Nugroho, Dr. Taufan, Mph, Utama, Dr. Bobby. I. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Nuha Medika. Yogyakarta. 2014.
4. Sari, Purama, Wulan. Dkk. Jurnal Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Nonfarmakologis terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi Xi Di Sma Negeri 1 Pemangkat. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak 2013
5. Mustaqimah, Umi, dkk. Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenorea Dan Penanganan Dismenorea Pada Siswi Mts Ma'arif Nyatnyono Kabupaten Semarang. Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo. Diakses <http://perpuswu.web.id/karyailmi/ah/documents/3241.doc>. Pada hari Rabu 30 September 2015.
6. Notoatmodjo, S. 137-138. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta . Jakarta. 2012.
7. Sopiayah. *Pengaruh Peran Ibu Terhadap Perilaku Penanganan Dismenorhoe Pada Remaja Putri*, //jurnal.unimus.ac.id/. 2012.
8. Tjipjono, Fandy. Pemasaran Jasa, Malang: Bayu media Publishing. 2006
9. Sari, Kartika. Pengalaman Remaja Putri Dalam Mengatasi Nyeri Dysmenorrhoea Di SMP Muhammadiyah Palembang. Palembang : Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada. 2010.

