

Tingkat Keparahan Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMAN 7 Bandar Lampung

Suryani Agustina Daulay¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Dysmenorrhea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Adapun lokasi penelitian adalah di SMAN 7 Bandar Lampung 2024. Pada penelitian ini populasinya adalah remaja putri yang mengalami *dysmenorrhea*. Pada penelitian ini, data primer digunakan, pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat keparahan *dysmenorrhea*. Alat pengumpul data dalam penelitian menggunakan kuesioner menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data dengan menyajikan persentase yang disajikan pada tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian mendapatkan sebagian besar responden merasakan nyeri sedang saat *Dysmenorrhea* yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri berat yaitu sebanyak 4 responden (13,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 3 responden (3%), dan *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri sangat berat yaitu sebanyak 1 responden (3,3%). Bagi Puskesmas diharapkan dapat memberikan program yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang *dysmenorrhea* melalui penyuluhan kesehatan, diskusi kesehatan, seminar ataupun kegiatan ilmiah kesehatan bagi remaja putri.

Kata kunci: *dysmenorrhea*, remaja putri

Tingkat Keparahan Dysmenorrhea pada Remaja Putri di SMAN 7 Bandar Lampung

Abstract

Dysmenorrhea is lower abdominal pain that sometimes extends to the waist, lower back and thighs. For every young woman who is about to enter the menstrual period. Menstrual pain or *dysmenorrhea* is often experienced by some women, especially in reproductive age, even the incidence of *dysmenorrhea* in the world is very large. Some women who experience unbearable pain during menstruation can affect their daily activities. This study is a descriptive research with a *cross sectional* approach. The location of the research is at SMAN 7 Bandar Lampung 2024. In this study, the population is adolescent girls who experience *dysmenorrhea*. In this study, primary data was used, sampling using *accidental sampling*. The variable in this study is the severity of *dysmenorrhea*. The data collection tool in the study used a questionnaire. Data analysis by presenting the percentages presented in the frequency distribution table. The results of the study found that most of the respondents felt moderate pain during *Dysmenorrhea*, namely 22 respondents (73.3%), *Dysmenorrhea* at the level of severe pain, namely 4 respondents (13.3%), *Dysmenorrhea* at the level of mild pain, namely 3 respondents (3%), and *Dysmenorrhea* at the level of very severe pain, namely 1 respondent (3.3%). For the Health Center, it is hoped that it can provide programs that can increase knowledge about *dysmenorrhea* through health counseling, health discussions, seminars or health scientific activities for adolescent girls.

Keywords: *Dysmenorrhea*, young woman

Korespondensi: Suryani Agustina Daulay, STr.Keb.,MKM, Alamat Jl. Soemantri Brodjonegoro No. 1, HP 082160989361, e-mail suryani.daulay@fk.unila.ac.id

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam ilmu kedokteran, remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik (muncul tanda-tanda seksual) dan perubahan psikologi. Sekitar 60 juta jiwa penduduk Indonesia adalah remaja. Permasalahan remaja yang ada saat ini sangat kompleks dan mengkhawatirkan. Berbagai data menunjukkan bahwa penerapan pemenuhan reproduksi bagi remaja belum sepenuhnya mereka dapatkan antara lain dalam hal pemberian informasi. Hal ini dapat dilihat dari masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi yaitu tentang masa subur. Pengetahuan remaja tentang masalah kesehatan reproduksi masih relatif rendah.

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Dinkes Prov. Lampung, 2022).

Pada remaja putri, akan terjadi proses menstruasi sebagai tanda telah berfungsinya ovarium. Menstruasi terjadi karena sel telur yang tidak dibuahi oleh sperma sehingga menyebabkan meluruhnya sel-sel endometrium dalam rahim. Siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari. Siklus menstruasi ini melibatkan beberapa tahap yang dikendalikan oleh interaksi hormon. Pada siklus menstruasi tiga hari pertama, darah menstruasi yang keluar akan lebih banyak, wanita biasanya akan merasakan nyeri atau kram di bagian panggul, perut, dan punggung atau disebut dengan *dysmenorrhea*. Kondisi ini biasanya dipicu oleh kontraksi rahim yang terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin selama menstruasi (Villasari, 2021).

Dysmenorrhea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian *dysmenorrhea* di dunia sangat besar.

Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian (Tim Promkes RSST, 2022).

Proses ini sebenarnya merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya mulai dirasakan ketika mulai perdarahan dan terus berlangsung hingga 32-48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami *dysmenorrhea* dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. *Dysmenorrhea* yang dialami remaja umumnya bukan karena penyakit, dan disebut *dysmenorrhea* primer. *Dysmenorrhea* primer pada perempuan yang lebih dewasa akan makin berkurang rasa sakit dan nyerinya. *Dysmenorrhea* primer juga makin berkurang pada perempuan yang sudah melahirkan (Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon et al., 2017).

Dysmenorrhea mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita *dysmenorrhea* adalah wanita muda (Yati, 2019). Angka kejadian *dysmenorrhea* bervariasi. Prevalensi yang lebih besar terjadi pada wanita dengan usia muda, yakni 67- 90% pada usia 17- 24 tahun (Kojo et al., 2021). Di Indonesia kejadian *dysmenorrhea* cukup besar menunjukkan penderita *dysmenorrhea* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dysmenorrhea* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder.

SMA Negeri 7 Bandar Lampung merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Lampung. SMA Negeri 7 Bandar Lampung didirikan berdasarkan SK Mendikbud No. 0558/1984 tertanggal 20 November 1984. Sejak awal berdirinya menempati gedung SMA Negeri 2 Bandar Lampung dengan menggunakan 4 lokal dan sejak tahun 1987 menggunakan 8 lokal belajar siswa (SMAN 7 Bandar Lampung, 2023).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Adapun lokasi penelitian adalah di SMAN 7 Bandar Lampung Juni-Juli 2024. Pada penelitian ini populasinya adalah Remaja putri, pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat keparahan *dysmenorrhea*.

Alat pengumpul data dalam penelitian menggunakan kuesioner Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan analisa univariat dengan menyajikan persentase yang disajikan pada tabel distribusi frekuensi.

Hasil

Penelitian ini adalah menggambarkan tingkat keparahan *dysmenorrhea* pada remaja putri. Hasil penelitian pada remaja putri di SMAN 7 Bandar Lampung dengan menggunakan lembar kuesioner ditunjukkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jumlah total responden dalam penelitian ini berjumlah 30 remaja putri di SMAN 7 Bandar Lampung yang mengalami *dysminorhea*. Karakteristik responden yang diteliti meliputi umur. Karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.1. Karakteristik Responden

No	Umur	f	%
1	< 20 tahun	30	100
2	20-35 tahun	0	0
3	>35 tahun	0	0
Total		30	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari seluruh responden berumur <20 tahun yaitu sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 2. Tingkat *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri di SMAN 7 Bandar Lampung

No	<i>Dysmenorrhea</i>	F	%
1	Nyeri ringan	3	10,0
2	Nyeri sedang	22	73,3
3	Nyeri berat	4	13,3
4	Sangat Berat	1	3,3
Total		30	100,0

Pada Tabel 4.2 terlihat bahwa dari 30 sebagian besar responden merasakan nyeri sedang saat *Dysmenorrhea* yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri berat yaitu sebanyak 4 responden (13,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 3 responden (3%), dan *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri sangat berat yaitu sebanyak 1 responden (3,3%).

Pembahasan

Sebagian besar merasakan nyeri sedang saat *Dysmenorrhea* yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri berat yaitu sebanyak 4 responden (13,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 3 responden (3%), dan *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri sangat berat yaitu sebanyak 1 responden (3,3%).

Perilaku mempunyai komponen kognitif, Masa remaja terjadi perubahan fisik (organ biologis) secara cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan (mental-emosional). Perubahan yang cukup besar ini dapat membingungkan remaja yang mengalaminya, karena itu perlu pengertian, bimbingan, dan dukungan lingkungan di sekitarnya agar mereka dapat tumbuh berkembang menjadi manusia biasa yang sehat, baik jasmani, mental, maupun psikososial (Andhyanto (2012).

Pada remaja wanita sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi (menarhe). Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur 40-50 tahun (Andhyanto (2012).

Dismenore terbagi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang mulai terasa sejak menarche dan tidak ditemukan kelainan dari organ lain yang dapat mengganggu aktivitas remaja sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang disertai dengan gangguan patologis (Daniel Martinus et al., 2022).

dysmenorrhea yang sering terjadi adalah dismenore fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikis. Biasanya dismenore akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Dismenorea yang non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Kalau hal itu terjadi, penyebab paling sering yang dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium (Mohamad Jodha, 2012).

dysmenorrhea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dysmenorrhea pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Seorang siswi mengalami *dysmenorrhea*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami *dysmenorrhea* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenorea yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Situasi ini tidak hanya memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan pribadi kesehatan tetapi juga dapat memiliki dampak ekonomi global. Dampak dari *dysmenorrhea* apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan infertilitas (kemandulan) (Dwi Susanti et al., 2018).

Cara mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan penjelasan, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi alternatif. Dismenorea juga dapat diobati dengan cara meminum obat pereda rasa sakit, beristirahat, menarik napas panjang, menenangkan diri, berolahraga ringan, mengompres bagian yang terasa sakit dengan air hangat, dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Zat gizi yang dapat membantu meringankan dismenorea adalah kalsium, magnesium, serta vitamin A, E, B6, dan C (Nana Aldriana & Rohimi, 2021).

Simpulan

Sebagian besar merasakan nyeri sedang saat *Dysmenorrhea* yaitu sebanyak 22 responden (73,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri berat yaitu sebanyak 4 responden (13,3%), *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 3 responden (3%), dan *Dysmenorrhea* pada tingkat nyeri sangat berat yaitu sebanyak 1 responden (3,3%)

Daftar Pustaka

1. Daniel Martinus, F., Gunawan, D., & Frida Utari, S. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Derajat Dismenore Pada Remaja Putri SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.978>
2. Dinkes Prov. Lampung. (2022). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
3. Dwi Susanti, R., Utami, N. W., & Lastri. (2018). HUBUNGAN NYERI HAID (DYSMENORRHEA) DENGAN AKTIVITAS BELAJAR PADA REMAJA PUTRI MTs MUHAMMADIYAH 2 MALANG. *Nursing News*, 3(1), 144–152.
4. Ernawati Sinaga, Nonon Saribanon, S., Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Y. A. M., & Agusniar Trisnamiati, S. L. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, 5(1), 1689–1699. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>
5. Kojo, N. H., Kaunang, T. M. D., & Rattu, A. J. M. (2021). Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *E-Clinic*, 9(2), 429. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.34433>
6. Nana Aldriana, & Rohimi. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Wortel Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 9(02), 128–133. <https://doi.org/10.30606/jmn.v9i02.1046>
7. SMAN 7 Bandar Lampung. (2023). *Profil SMAN 7 Bandar Lampung*. <https://sman7bandarlampung.sch.id/home/profilsekolah>
8. Tim Promkes RSST. (2022). Dismenore (Nyeri Haid). *RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid
9. Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press*. <https://stradapress.org/index.php/ebook/catalog/download/22/19/74-1?inline=1>
10. Yati, S. (2019). Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah MENARA Ilmu*, XIII(5), 122–128.

Angkatan Muda Muhammadiyah Pada
Pemulasaran Jenazah Covid-19 Di
Kalimantan Tengah. Anterior J.
2021;20(2).