

STUDI LITERATUR TENTANG PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PENANGANAN DISMENOREA PRIMER

Winahyu Asriningtias¹, Eny Sendra¹, Shinta Kristianti¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

winahyuasrii22@gmail.com

Studi Literatur About Adolescent Knowledge About Primary Dysmenorrhea Treatment

ABSTRACT: *The incidence of dysmenorrhea itself according to the World Health Organization (WHO) is quite high throughout the world. On average in European countries, dysmenorrhea occurs in about 45-97% of women. With the lowest prevalence in Bulgaria (8.8%) and the highest reaching 94% in Finland. In Indonesia, the figure is estimated at 55% of productive women whose activities are disrupted by dysmenorrhea. This type of research is Literature Review using databases including Google Scholar, ScienceDirect, GARUDA and Research Gate. This article search used the PEOS formula. There are research results showing that respondents have a good level of knowledge, sufficient and less. Respondents handled dysmenorrhea by consuming anchovies painkillers, compressing warm water, eating nutritious foods, exercising lightly and reducing caffeine consumption.*

Keywords: *knowledge of handling dysmenorrhea, dysmenorrhea*

ABSTRAK: *Angka kejadian dismenore sendiri menurut World Health Organization(WHO) yaitu cukup tinggi untuk diseluruh dunia. Rata-rata yang terdapat di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada sekitar 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. di Indonesia angkanya diperkirakan 55% wanita produktif yang terganggu aktivitasnya oleh dismenore. Jenis penelitian ini ialah Literatur Review dengan menggunakan database meliputi Google Scholar, ScienceDirect, GARUDA dan Research Gate. Penelusuran artikel ini menggunakan rumus PEOS. Terdapat hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan baik, cukup dan kurang. Responden melakukan penanganan dismenorea dengan cara mengkonsumsi obat penghilang rasa nteri, melakukan kompresi air hangat, memakan makanan bergizi, berolahraga ringan dan mengurangi konsumsi kafein.*

Kata kunci : *pengetahuan penanganan dismenorea, dismenorea*

PENDAHULUAN

Menurut Lubis (2017) dismenorea dapat didefinisikan sebagai rasa sakit yang berlebihan yang dialami sebagian wanita selama masa menstruasi terutama terjadi pada perut bagian bawah dan punggung serta biasanya terasa seperti kram. Secara sederhana, dismenorea dapat diartikan nyeri menstruasi yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%. Dampak dismenorea mengakibatkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1-3 hari setiap bulannya pada sekitar 10% perempuan (Shaleh, 2017)

Dismenorea merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang dialami oleh sebagian wanita ketika terjadi menstruasi. Akan disebut sebagai dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan akan disebut dismenore sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan. Dismenore sekunder ini lebih jarang ditemukan dan hanya terjadi pada 25% wanita yang mengalami dismenore saat menstruasi. Penyebab dari dismenore sekunder ini adalah : endometriosis atau fibroid(tumor jinak pada dinding rahim), adenomiosis (suatu keadaan dimana jaringan endometrium tumbuh di dalam dinding otot rahim), peradangan tuba

falopi, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut, dan pemakaian IUD (Shaleh, 2017)

Beberapa cara yang dilakukan oleh sebagian wanita untuk mengatasi sakit saat menstruasi adalah dengan mengompres menggunakan botol hangat, mandi air hangat, minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menggosok-gosokan perut/pinggang yang sakit, ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung kebawah dan tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi. Tetapi ada juga beberapa orang yang mengatasinya dengan tidur, bahkan ada juga yang hanya dibiarkan saja (Februanti, 2017)

Banyak wanita di Indonesia yang mengalami dismenorea dan mengatasinya dengan cara mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang beredar di pasaran. Sebagian masyarakat juga beranggapan bahwa nyeri ini akan hilang setelah wanita menikah, sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut. Masih banyak perempuan bahkan remaja yang menganggap nyeri menstruasi sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri menstruasi hebat bisa menjadi tanda gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mempunyai keturunan (Ghaisani & Hapitria, 2016)

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa banyak remaja yang belum mengetahui apa itu dismenore dan penanganannya, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan studi literatur dengan judul “Pengetahuan Remaja Tentang Penanganan Dismenore Primer”.

METODE

Desain studi literature yang digunakan peneliti adalah *traditional review*. *Traditional review* adalah metode tinjauan pustaka yang selama ini umum dilakukan oleh para peneliti, dan hasilnya banyak kita temukan pada *survey paper* yang ada. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan data sekunder, yang didapatkan dari jurnal penelitian terdahulu sesuai dengan konsep yang diteliti yakni tentang pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea primer. Pencarian literature ini menggunakan *keyword* yang telah ditentukan dan mencari melalui *database Sciencedirect, Google Scholar, Research Gate* dan *GARUDA*. Mencari literatur di *database* menggunakan *keyword* yang telah dibuat dan di *input* di *reference manager*

Pada penelitian studi *literatur* ini peneliti menyajika data hasil studi literatur dalam bentuk narasi.

HASIL LITERATURE REVIEW

1. Karakteristik Studi

Sebanyak sebelas artikel yang terdiri dari enam jurnal Nasional dan lima Internasional yang didapatkan dari database berupa Google Scholar, *ScienceDirect*, Garuda dan Research Gate telah ditemukan dalam studi ini dan telah memenuhi kriteria inklusi dengan topik pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea primer. Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan desain yang digunakan yaitu deskriptif dan pendekatan yang digunakan ialah *cross sectional*.

Mayoritas responden dalam studi ini ialah remaja siswi SMP dan SMA dengan jumlah kurang dari 500 responden yang mengalami dismenorea atau nyeri haid. Dalam studi penelitian ini sebagian besar didapatkan hasil yang menunjukkan bagaimana pengetahuan remaja putri ketika menghadapi atau mengalami dismenorea sewaktu haid

Hasil uji statis dalam jurnal yang didapatkan mayoritas menggunakan uji *chi square* dan analisis yang digunakan mayoritas menggunakan analisis univariat dan bivariate.

Tabel 4.1

Tabel Karakteristik Studi Literature

2. Karakteristik Responden Studi

Kriteria	N	%
Jurnal Nasional	6	54,5
Jurnal Internasional	5	45,4
Total	11	100
Tahun	2017	2 18,1
	2018	3 27,2
	2019	6 54,5
	2020	3 27,2
Total	11	100
Database	Google Scholar	6 54,5
	ScienceDirect	1 10,0
	Garuda	3 27,2
	Research Gate	1 10,0
	Total	11
Desain	Deskriptif	9 81,2
	Cross Sectional	1 10,0
Penelitian	Analitik	1 10,0
Total	11	100

Responden dalam penelitian ini adalah remaja. Dari sebelas jurnal mayoritas populasi dalam artikel ini

ialah remaja dengan usia diantara 10-18 tahun dengan tahapan remaja tengah dan remaja akhir. Sampel telah ditemukan dalam artike ini berkisar antara 38 responden hingga 425 responden dengan remaja yang sedang mengalami dismenorea dan pernah mengalami dismenorea primer.

PEMBAHASAN

1. Menjelaskan tingkat pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea primer

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Oktabela & Putri, 2019) didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 90 responden terdapat 58% responden yang berpengetahuan cukup tentang dismenorea, lebih banyak dibandingkan berpengetahuan baik sebesar 28% dan berpengetahuan kurang sebesar (14%).

Dari sebelas artikel yang ditemukan, didapatkan tingkat pengetahuan remaja termasuk didalam ketogori baik, cukup serta kurang, yang artinya sebagian besar remaja memahami bagaimana penanganan ketika mengalami dismenore. Berdasarkan penelitian (Fredelika et al., 2020) didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap penanganan nyeri dismenore dalam kategori baik yaitu sebanyak 110 orang (71,4%).

2. Menjelaskan penanganan dismenorea primer pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian Larasa (2016: 80) yang dilakukan oleh (Ningsih et al., 2020), mengatakan untuk mengatasi nyeri haid ini dapat digunakan obat anti inflamasi non-steroid untuk mengurangi gejala yang ditimbulkan. Terapi farmakologis dasar dapat dengan pemberian obat anti inflamasi non-steroid (NSAID). Sedangkan untuk terapi non-farmakologis terdapat beberapa cara yaitu dengan kompres air hangat, olahraga, dan tidur cukup.

Dalam penelitian yang dilakukan (Saka et al., 2018), peneliti mengatakan bahwa dismenore primer merupakan masalah umum yang sebagian besar remaja putri tidak memiliki pengetahuan yang cukup, menunjukkan sikap negatif yang tinggi dan praktik yang buruk dalam manajemen. Juga banyak yang melakukan pengobatan sendiri, konsumsi obat-obatan yang efek sampingnya tidak diketahui.

Menurut (Misliani & Mahdalena, Syamsul Firdaus, 2019) 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 (Marlina, 2009). Upaya penanganan dismenore tidak hanya dengan nonfarmakologi tetapi dapat dilakukan dengan penanganan farmakologi, siswi biasanya membeli obat analgesik yang dijual diwarung seperti feminax yang mengandung paracetamol dan hyoscyami extract merupakan spasmolitik yang dapat mengurangi rasa nyeri, sakit kepala, dan mulas yang timbul pada waktu haid (Dianawati, 2003).

3. Mengidentifikasi hasil analisis jurnal mengenai pengetahuan remaja tentang penanganan dismenorea primer

Hasil penelitian yang dilakukan (Oktabela & Putri, 2019) menunjukkan bahwa responden yang berpengetahuan cukup berperilaku positif dalam penanganan dismenorea sebesar 59,8%, lebih banyak dibandingkan dengan berpengetahuan baik sebesar 23% dan berpengetahuan kurang sebesar 12%. Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $P < 0,05$ ($P = 0,042$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang

bermakna antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea, maka H_0 ditolak H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan yang dimiliki semakin baik perilaku yang dilakukan untuk menanganinya.

Menurut peneliti, penanganan untuk dismenorea ini dapat berupa penanganan secara farmakologi ataupun tanpa menggunakan obat. Apabila remaja tersebut tidak bisa menangani dismenorea yang dialaminya dengan farmakologi, maka bisa diupayakan dengan melakukan kompres hangat ataupun melakukan yoga untuk mengurangi tingkatan nyeri yang dialaminya.

PENUTUP

Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja mengenai penanganan dismenorea memiliki tingkat dalam kategori baik, cukup dan kurang. Sehingga didapatkan hasil jika responden termasuk mayoritas dalam kategori pengetahuan kurang dan cukup 1. Dari hasil yang didapatkan responden menangani dismenorea dengan cara yaitu melakukan kompresi air hangat, berkonsultasi ke dokter, meminum obat penghilang rasa nyeri, mengurangi kafein dan memakan makanan yang bergizi

2. Dari jurnal yang telah didapatkan, analisis mengenai penanganan dismenorea ini remaja memiliki kategori pengetahuan cukup sehingga remaja memahami bagaimana cara penanganan ketika sebagian dari mereka mengalami dismenorea atau nyeri menstruasi

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai penanganan dismenorea dengan database yang lebih banyak dan bervariasi, dikarenakan dismenorea sendiri masih menjadi masalah sebagian remaja ketika menstruasi.

Diharapkan tenaga kesehatan terutama bidan juga dapat memberikan edukasi mengenai penanganan dismenorea ini, dikarenakan terdapat beberapa responden yang melakukan konsultasi bersama dokter mengenai dismenorea

Diharapkan masyarakat terutama remaja dapat mengetahui dan memanfaatkan literatur ini dalam bentuk jurnal untuk sumber bacaan mengenai penanganan dismenorea sehingga remaja dapat mengaplikasikan dalam penanganan ketika mengalami dismenorea

DAFTAR PUSTAKA

- Arma, N., Karlinah, N., & Yanti, E. (2015). *Bahan Ajar Obstetri Fisiologi*. Deepublish.
- Awad, A. G., & Youness, E. M. (2019). *Assessment of knowledge, Attitude and Practice among Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea*. 9.
- Cahyanto, E. B., Sukamto, I. S., Nugraheni, A., Musfiroh, M., & Argaheni, N. B. (2020). *ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER BERBASIS BUKTI*. CV AL QALAM MEDIA LESTARI.
- Charan, G. S., Kaur, A., Joshi, U., & Joshi, P. (2019). Knowledge and Level of Distress Regarding Primary Dysmenorrhea among Adolescent Girls. *International Journal of Health Sciences*, 8, 9.
- Februanti, S. (2017). PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENANGANAN DISMENORE DI SMPN 9 TASIKMALAYA. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 17(1), 157. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.202>
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). PERILAKU PENANGANAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA DI SMP PGRI 5 DENPASAR: DYSMENORRHEA PAIN MANAGEMENT BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN SMP PGRI 5 DENPASAR. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.105>
- Ghaisani, F. F., & Hapitria, P. (2016). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DISMENORE DENGAN PERILAKU PERIKSA KE PELAYANAN KESEHATAN PADA SISWI SMA. *Media Informasi*, 12(2), 65–69. <https://doi.org/10.37160/bmi.v12i2.53>
- Hasibuan, Y. T. (2018). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP TENTANG DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 MEDAN TAHUN 2018*. 85.
- Hayati, E. (2019). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DENGAN UPAYA PENANGANAN DISMENOREA DI SMA NEGERI 1 NAMORAMBE KAB. DELI SERDANG TAHUN 2019*. 2(1), 5.

- Mansour Ghanaie, M., Reproductive Health Research Center, Department of Obstetrics & Gynecology, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran, Safari, T., Reproductive Health Research Center, Department of Obstetrics & Gynecology, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran, Asgari Ghalebini, S. M., Reproductive Health Research Center, Department of Obstetrics & Gynecology, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran, Haryalchi, K., & Department of Anesthesiology, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran. (2020). Knowledge and Practice toward Dysmenorrhea in Female Students of Guilan University of Medical Science. *Caspian Journal of Health Research*, 5(2), 45–49. <https://doi.org/10.29252/cjhr.5.2.45>
- Marlia, T. (2020). HUBUNGAN ANTARA USIA DAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PENANGANAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK WIDYA UTAMA INDRAMAYU TAHUN 2019. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41–50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Marmi. (2013). *KESEHATAN REPRODUKSI*. PUSTAKA PELAJAR.
- Mislioni, A. & Mahdalena, Syamsul Firdaus. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin*.
- Ningsih, S., Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020a). *DESKRIPSI PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DI KELURAHAN BENJALA KECAMATAN BONTOLAHARI KABUPATEN BULUKUMBA*. 10.
- Ningsih, S., Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020b). *DESKRIPSI PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DI KELURAHAN BENJALA KECAMATAN BONTOLAHARI KABUPATEN BULUKUMBA*. 10.
- Ningsih, S., Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020c). *DESKRIPSI PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG*

- DISMENORE DI KELURAHAN BENJALA KECAMATAN BONTOLAHARI KABUPATEN BULUKUMBA*. 10.
- Oktabela, M., & Putri, M. (2019). *HUBUNGAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG DISMENOREA DENGAN PERILAKU PENANGANAN DISMENOREA*. 8(2), 5.
- Panjaitan, I. M., Mardha, M. S., & Safitri, E. (2021). *HUBUNGAN PERILAKU REMAJA PUTRI KELAS VIII DENGAN PENANGANAN DISMENORE PRIMER DI SMP NEGERI 2 PANCUR BATU KABUPATEN PANCUR BATU KECAMATAN DELI SERDANG TAHUN 2020*. 7, 16.
- Pramardika, D. D. & Fitriana. (2019). *PANDUAN PENANGANAN DISMENORE*. Penerbit Deepublish.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan edisi Ketiga*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rosana, H. M. (2015). *Do'a dan Amalan Istimewa Ketika Datang Bulan*. LEMBAR LANGIT INDONESIA.
- Saka, J.-M., Olaoye, O.-M., Nneka, O., Saka, A.-O., Omolola, D.-O., & Rabiyyah, H.-A. (2018). Primary dysmenorrhea among the adolescents in Kwara state, Nigeria: The prevalence, knowledge and management. *Nursing Practice Today*. <https://doi.org/10.18502/npt.v5i4.118>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Selvaraj, K. (2019). ASSESS THE KNOWLEDGE AND PRACTICE REGARDING HOMECARE MANAGEMENT OF DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH*.
- Setyaningrum, E. (2015). *Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi*. Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KTD).

- Setyowati, H. (2018). *AKUPRESUR UNTUK KESEHATAN WANITA BERBASIS HASIL PENELITIAN*. UNIMMA PRESS.
- Shaleh, A. Q. (2017). *Buah Hati antara Perhiasan dan Ujian Keimanan*. Diandra Kreatif.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791>
- Sinclair, C. (2010). *BUKU SAKU KEBIDANAN*. Buku Kedokteran EGC.
- Sumarni, Sani, D. Q., & W, M. R. S. (2020). *PELAYANAN SOSIAL REMAJA PUTUS SEKOLAH Studi Layanan di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Jombang-Jawa Timur*. Inteligencia Media.
- Susiloningtyas, L. (2018). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DENGAN SIKAP PENANGANAN DISMENORE. *Jurnal Kebidanan*, 8.
- Wianti, A., & Pratiwi, G. C. (2018). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENANGANAN DYSMENORHEA PADA SISWI KELAS X DI SMK NEGERI 1 KADIPATEN*. 13, 10.
- Wijayanti, A., Dj, R., & Rahayu, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Sikap dalam Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 58 Jakarta. *Biota*, 10(1), 54–68. <https://doi.org/10.20414/jb.v10i1.22>
- Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah*. KENCANA.