

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI SMP NEGERI 23 MAKASSAR TENTANG DISMENORHEA

*Maria Kurni Menga *

*Dosen Tetap Akademi Keperawatan Sandi Karsa
Makassar*

ABSTRAK

Pada saat haid beberapa perempuan mengalami dismenore yaitu perasaan nyeri pada saat haid yang biasanya dialami oleh remaja yang baru mengalami menstruasi pertama.

Dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun, hal ini menyebabkan terganggunya proses pembelajaran siswa

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang pengertian, penyebab, tanda gejala dan penanganan dismenore siswi SMP Negeri 23 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan yaitu survey dengan pendekatan deskriptif.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden adalah 11 orang (31 %) memiliki pengetahuan kurang dan 24 orang (69 %) memiliki pengetahuan baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa rata-rata remaja putri sudah mengetahui tentang dismenore yaitu 24 orang (69 %).

Dengan demikian disarankan bagi tenaga kesehatan untuk membuat program penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja di Sekolah Menengah Atas, agar remaja dapat memperoleh informasi yang cukup seputar kesehatan reproduksinya.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan Remaja, Dismenore

Pendahuluan

Kesehatan Reproduksi menurut WHO adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya.

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, menurut WHO adalah usia 12 – 24 tahun dan belum menikah. Seorang remaja haruslah sehat dan bertanggung jawab, yaitu sehat secara fisik, psikologis dan sosial. (Roizen, 2012)

Dalam masa peralihan, sangatlah penting bagi remaja untuk mengenal dengan baik perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat,

baik anatomi tubuh maupun psikis. Perubahan yang terjadi sangat individual, berbeda-beda pada setiap orang. Beberapa perubahan yang terjadi pada tubuh remaja, antara lain pada wanita adalah terjadi pembesaran payudara, pembentukan pinggul, tumbuh bulu-bulu halus dan datangnya haid pertama. (Roizen, 2012)

Haid atau menstruasi merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh. Kejadian ini berlangsung tiap bulan pada perempuan. Dengan kata lain, haid merupakan suatu proses pembersihan rahim terhadap pembuluh darah, kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak ada pembuahan. Usia mulai haid normal 12 atau 13 tahun. (Sibagariang, 2010)

Pada saat haid beberapa perempuan mengalami dismenore atau nyeri haid yaitu

perasaan nyeri pada saat haid yang biasanya dialami oleh remaja yang baru mengalami menstruasi pertama. Tetapi, tidak menutup kemungkinan dismenore atau nyeri haid juga di alami oleh perempuan dewasa. (Anonym, 2012).

Angka kejadian nyeri haid (dysmenorhea) di dunia sangat besar. Rata-rata dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminorhoe. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami disminorhoe, dan 10- 15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. (Mohan, 2012)

Di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh disminorhoe. Angka kejadian (prevalensi) disminorhoe berkisar 45- 95% di kalangan wanita usia produktif. (Mohan, 2012)

Dari data PKBI Jawa Tengah terdapat 56 remaja putri yang melakukan konsultasi tentang menstruasi dan angka yang paling tinggi adalah konsultasi tentang disminorhoe yang mayoritas bertempat tinggal di Semarang dan rentang usia yang berkonsultasi adalah 15 tahun- 26 tahun. (Mohan, 2012)

Banyak perempuan percaya bahwa nyeri saat menstruasi harus diwaspadai sebagai salah satu gejala adanya kista. Menurut dr. Caroline apabila kista indung telur yang terjadi dan berjenis fungsional memang cenderung menimbulkan nyeri dan dan nyeri yang terjadi sebelum menstruasi itu merupakan respons dari tingginya konsentrasi dari hormon yang mengeluarkan darah selama terjadinya siklus menstruasi.

Penyebab lain dari nyeri menstruasi bisa juga karena beberapa tipe tertentu dari kista, misalnya endometrioma. Perkembangan endometrioma juga dikenal dengan sebutan kista endometriod atau kista coklat, yang berhubungan dengan kondisi kesehatan endometriosis.

Namun, lanjut dr. Caroline, tidak selalu nyeri saat menstruasi merupakan gejala awal kista. Harus dilakukan beberapa pemeriksaan untuk memastikannya, yang pasti, nyeri sebagai tanda awal kista adalah nyeri yang khas. Hanya dirasakan pada sekitar perut bawah dan hanya pada saat sedang haid.

Suatu survei gadis remaja menunjukkan bahwa lebih dari 90% dari wanita melaporkan mengalami kram menstruasi. Dismenore yang paling sering terjadi adalah dismenore primer, kemungkinan lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun (Mohan, 2012).

Studi pendahuluan di SMA NU Al Ma'ruf Kudus pada tanggal 26 April 2012 di peroleh dari 20 siswi yang dibagikan kuesioner mengenai tingkat pengetahuan siswi tentang disminorhoe dan cara mengatasi disminorhoe didapatkan hasil 3 siswi yang cukup tahu tentang disminorhoe dan 17 siswi tidak mengerti tentang disminorhoe. Hal itu terjadi kemungkinan dari tidak adanya pendidikan kesehatan reproduksi di SMA NU Al Ma'ruf Kudus. Pengetahuan kesehatan reproduksi hanya didapatkan dari mata pelajaran Biologi.

Perilaku siswi yang mengatasi disminorhoe berbeda- beda yaitu didapatkan dengan minum obat 1 siswi, kompres dengan botol hangat 1 siswi, pijat perut 13 siswi, tarik nafas panjang untuk relaksasi 1 siswi dan menggosok- gosok perut atau pinggang yang sakit 1 siswi. Dari daftar buku kunjungan di UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) selama satu minggu terdapat 26 siswi yang hadir dan 8 siswi mengalami disminorhoe. (Hartati, 2012)

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui gambaran umum tingkat pengetahuan remaja putri SMP 26 satu atap tentang Dismenore

Pembahasan

Berdasarkan usia pertama kali haid (menarache), diperoleh data bahwa usia menarache siswi SMA Negeri 19 Makassar berada pada usia normal yaitu 11 sampai 15 tahun (100 %).

Hal ini sesuai dengan pendapat Proverawati dan Misaroh (2009) yang

menyatakan bahwa menarche merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Usia menarche dipengaruhi oleh faktor keturunan, keadaan gizi, dan kesehatan.

Dari 35 responden (100 %) diketahui bahwa semuanya mengalami dismenore.

Nyeri menstruasi atau dalam bahasa medisnya disebut dismenore pada umumnya adalah hal normal. Zat yang disebut prostaglandin adalah penyebab utamanya. Zat ini diproduksi oleh tubuh dan ditemukan dalam lapisan rahim. Ketika proses menstruasi dimulai, zat ini merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim, sehingga menyebabkan kram.

Zat ini juga menyebabkan vasodilatasi sistem peredaran darah. Pembuluh arteri dan vena mengembang, sehingga darah haid lebih mudah dikeluarkan. Namun, hal ini juga dapat menyebabkan tekanan darah menurun sehingga tubuh akan terasa lemas dan kepala pusing.

Pada beberapa wanita, prostaglandin juga memicu kontraksi dan spasme otot polos di saluran gastro-intestinal, sehingga menimbulkan mual, muntah dan diare. Selain itu, aliran darah haid juga dapat ikut memperburuk rasa nyeri. Gumpalan darah atau aliran darah menstruasi yang deras harus melalui bukaan sempit leher rahim. Peregangan leher rahim oleh aliran tersebut dapat menyebabkan rasa sakit. Itulah mengapa nyeri haid berkurang atau menghilang pada beberapa wanita setelah melahirkan bayi pertama mereka karena bukaan serviks telah melebar. (Anonym, 2013)

Berdasarkan pengetahuan tentang Dismenore dari 35 responden, 11 orang (31 %) memiliki pengetahuan yang kurang dan 24 orang (69 %) memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2005).

Menurut peneliti sebagian besar pengetahuan yang diketahui remaja, diperoleh melalui pendidikan, pengalaman

sendiri maupun pengalaman yang didapat dari orang lain. Pengetahuan yang benar tentang Dismenore akan membawa remaja untuk mengarahkan perilakunya kepada perilaku yang sehat

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan adalah tempat tinggal dan sumber informasi. Tempat tinggal merupakan tempat menetap responden sehari-hari.

Pengetahuan seseorang akan lebih jika berada pada lingkungan yang ramai dan bermacam-macam seperti di perkotaan, karena di lingkungan yang ramai dan bermacam-macam mempunyai keluasaan kesempatan untuk melibatkan diri dalam kegiatan sosial maka wawasan sosial makin kuat dan mudah mendapatkan informasi. Sedangkan sumber informasi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, bila seseorang banyak memperoleh informasi maka cenderung untuk mempunyai pengetahuan yang lebih luas (Notoadmodjo: 2005).

Salain itu meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Pengetahuan siswi SMA Negeri 19 Makassar tentang pengertian Dismenore

Berdasarkan data di atas diperoleh informasi bahwa dari 35 responden, hampir setengahnya yaitu 17 orang (49 %) memiliki pengetahuan yang kurang tentang pengertian Dismenore

Menurut peneliti siswi SMA Negeri 19 Makassar sebagian besar hanya mengetahui istilah nyeri haid dan tidak mengetahui istilah medis dari nyeri haid yaitu Dismenore. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi remaja tentang kesehatan reproduksi.

Dalam masa transisi dari anak menuju dewasa, remaja membutuhkan informasi berkaitan dengan perubahan-perubahan dalam dirinya, baik secara fisik, mental maupun sosial, yang tidak terlepas dari fungsi, proses dan sistem reproduksinya.

Secara khusus kesehatan reproduksi memang tidak dipelajari di sekolah sebagai bagian dari kurikulum. Sedangkan di rumah dan di lingkungan, mungkin juga tidak

banyak informasi terbuka mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi secara benar. (Respati, 2012)

1. Pengetahuan siswi SMA Negeri 19 Makassar tentang penyebab Dismenore

Berdasarkan data di atas diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang penyebab Dismenore yaitu 27 orang (77 %).

Hal ini disebabkan karena semua responden mengalami dismenore yang berarti semua responden berusaha mencari penyebab kenapa mereka mengalami dismenore baik dari media elektronik maupun teman sebaya.

Menurut Notoatmodjo (2005) pengetahuan bisa diperoleh dari pengalaman pribadi. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan atau merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

2. Pengetahuan siswi SMA Negeri 19 Makassar tentang tanda gejala Dismenore

Berdasarkan data di atas diperoleh informasi bahwa hampir 100 % responden memiliki pengetahuan yang baik tentang tanda gejala Dismenore yaitu 34 orang (97 %). Hal ini disebabkan karena semua remaja 35 orang (100 %) mengalami dismenore yang berarti bahwa mereka sudah dapat beradaptasi terhadap nyeri haid.

Menurut Lukman (2008), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah Intelegensi. Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar. Intelegensi bagi seseorang merupakan salah satu model untuk berfikir dan mengolah berbagai informasi secara terarah sehingga ia mampu menguasai lingkungan.

3. Pengetahuan siswi SMA Negeri 19 Makassar tentang penanganan Dismenore

Berdasarkan data di atas diperoleh informasi bahwa hampir sebagian besar remaja mengerti cara penanganan dismenore yaitu 24 orang (69 %). Hal ini disebabkan karena rata-rata remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore yang berarti bahwa pengetahuan berhubungan dengan perilaku terhadap penanganan dismenore.

Penanganan adalah perilaku yang ditunjukkan untuk melakukan suatu tindakan. Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya, sedangkan pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku remaja yang berupa penanganan terhadap dismenore, sehingga pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang.

Agar remaja mampu dan mau untuk melakukan penanganan terhadap dismenore yang terjadi, maka remaja perlu memiliki pengetahuan yang mendukung terhadap penanganan dismenore itu sendiri, dengan cara mencari informasi yang bersangkutan dengan dismenore dari berbagai sumber informasi, serta sarana informasi yang memadai bagi para remaja putri. (Anonym, 2011).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Gambaran Umum Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorhea di SMA Negeri 19 Makassar” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden siswi SMA Negeri 19 Makassar:
 - a. Berdasarkan umur responden, umur 16 tahun sebanyak 13 orang (37 %), 17 tahun 19 orang (54 %) dan 18 tahun 3 orang (9 %).
 - b. Berdasarkan usia pertama kali haid (menarcho), umur 11 tahun 1 orang (3 %), 12 tahun 7 orang (20 %), 13 tahun 10 orang (28 %), 14 tahun 14 orang (40 %) dan umur 15 tahun 3 orang (9 %).
 - c. Berdasarkan jumlah responden yang mengalami dismenore diperoleh 35 orang (100 %)

2. Pengetahuan
Berdasarkan hasil penelitian 11 orang (31 %) memiliki pengetahuan kurang dan 24 orang (69 %) memiliki pengetahuan baik.

Saran

1. Institusi pendidikan
Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan data dasar bagi peneliti selanjutnya.
2. Institusi kesehatan
Diharapkan tenaga kesehatan membuat program penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja di Sekolah Menengah Atas, agar remaja dapat memperoleh informasi yang cukup seputar kesehatan reproduksinya.
3. Peneliti
Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut tentang Hubungan Pengetahuan Remaja Dengan Tingkat Nyeri Pada Dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonym. 2012. *Dismenore*. Online <http://www.psychologymania.com/2012/06/dismenore-nyeri-haid.html>, diakses tanggal 20 Juni 2013
- Anonym. 2012. *Nyeri Haid pada Remaja*. Online <http://www.yastroki.or.id/read.php?id=190>, diakses tanggal 20 Juni 2013.
- Anonym. 2012. *Tugas Perkembangan Remaja*. Online <http://blogsiputri.blogspot.com/2013/02/pengertian-dan-ciri-ciri-remaja-28.html>, di akses tanggal 2013
- Anonym, 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswi SMA Kelas X dengan Perilaku Mengatasi Dismenorrhoe Di SMA NU AL MA'RUF Kudus*. Online <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/138/jtptunimus-gdl-ulvawidhia-6874-2-microsof-i.pdf>. diakses tanggal 28 Juni 2013.
- Caroline, dr. 2012. *Nyeri Haid Bisa Jadi Tanda Awal Penyakit Kista*. <http://galeriabiee.wordpress.com/artikel-kesehatan>, di akses tanggal 20 Juni 2012
- Hacker Neville F, Moore J.George. 2001. *Esensial Obstetri dan Ginekologi*. Edisi kedua. Jakarta :Hipokrates
- Mohan Sulochana, 2012. *Penggunaan Analgetik pada Dismenore Mahasiswi Semester III, V dan VII T.A.2011/2012* Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Online <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31253/5/chapter%20i.pdf>, diakses tanggal 28 Juni 2013
- Notoatmodjo Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Proverawati, Atikah. Misaroh, Siti. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ramaiah, S. 2006. *ASI dan Menyusui*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Respati Winanti, 2012. *Problematika Remaja Akibat Kurangnya Informasi Kesehatan Reproduksi*, online <http://winanti5599.blog.esaunggul.ac.id/2012/03/29/problematika-remaja-akibat-kurangnya-informasi-kesehatan-reproduksi/>, diakses tanggal 18 Juli 2013
- Roizen, Michael F. 2012. *Menjadi Remaja Sehat*. Bandung : PT Mizan Pustaka.
- Sastrowardoyo. 2007. *Sulit Hamil Akibat Nyeri Haid Endometriosis Dapat Diobati*, online <http://www.Gatra.com>, diakses 20 Juni 2013.
- Sibagariang, Ellya Eva.2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : CV Trans Info Media