

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI (14 - 18 TAHUN) TENTANG EFEK PENGGUNAAN PEREDA NYERI MENSTRUASI DI SMK NEGERI 4 SAMARINDA TAHUN 2016

¹Hj. Herni Johan, ²Siti Saidah, ³Besse Lidia

¹Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

²Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

³Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

Abstrak

Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 4 Samarinda Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengetahuan siswi SMA Negeri 4 Samarinda tentang dismenore dalam kategori kurang yaitu sebanyak 69 responden (28,5%). Pengetahuan siswi SMK Negeri 4 samarinda tentang dismenore terutama pada indikator pengertian dismenore (51,2%) dan etiologi dismenore (57,9%). Responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang pengertian dismenore, dimana mereka menjawab salah pertanyaan dismenore adalah suatu penyakit yang kadang-kadang menyertai saat datang bulan atau menstruasi. Menurut responden Dismenore merupakan penyakit yang sering menyertai remaja putri saat mereka datang bulan atau menstruasi. Sebagian besar dari mereka hanya merasakan nyeri saat menstruasi, akan tetapi tidak mengetahui bahwa apa yang mereka rasakan adalah dismenore. Selain itu, mereka juga kurang aktif menggali informasi tentang apa yang dialami ketika menstruasi tersebut, akan tetapi lebih berfokus kepada bagaimana cara mengatasinya. Orang tua responden juga tidak memberikan informasi yang berkaitan dengan menstruasi khususnya dismenore.

Kata kunci: pereda nyeri, remaja

Abstract

*Knowledge picture dysmenorrhea about the students of SMK Negeri 4 Samarinda based on the research findings can be known that the knowledge of SMA Negeri 4 samarinda about dysmenorrhea less namely category were 69 respondents (28.5%). Knowledge SMK Negeri 4 Samarinda about the indicators sense dysmenorrhea (as much as 51.2%) dan etiology dysmenorrhea (57.9%). Respondents had knowledge of the less about understanding dysmenorrhea, where they answer the question as the disease sometimes accompanies menstruation currently or coming months. * according to the respondents of dysmenorrhea is a disease of young women accompanying frequently when month of period or menstruation. Most of them only felt a big from pain when menstruation, but knew not that what they feel is dysmenorrhea. In addition, they are less active also dig information about apa yang experienced when the menstrual period, but more focusing showed to how to fix. Also respondents' parents not provide information relates specifically with menstruation dysmenorrhea.*

Keyword: pain relief, teen

PENDAHULUAN

Setiap bulan, secara periodik seorang wanita normal akan mengalami reproduksi, yaitu menstruasi adalah meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya sel telur matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita normal pasti akan mengalami proses itu. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi, diantaranya

adalah nyeri haid (disminore). rasa nyeri saat haid merupakan keluhan ginekologi yang umum dialami oleh wanita. Rasa nyeri saat haid tidak diketahui secara pasti kaitannya dengan penyebabnya namun beberapa faktor dapat mempengaruhi yaitu ketidak seimbangan hormon dan faktor psikologis. Disminore dibedakan menjadi 2 yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Yang dikatakan disminore primer adalah menstruasi yang sangat nyeri yang terjadi dengan

tidak adanya penyebab patologis yang dapat ditunjukkan, keadaan ini sering terjadi pada wanita yang belum pernah mengandung. Sedangkan disminor sekunder adalah salah satu indikasi yang dapat mengarah ke beberapa penyakit tertentu seringkali berhubungan dengan penyakit pelvis seperti endometriosis, peradangan pelvis dan polip uterus. Rasa nyeri dapat merupakan gangguan primer maupun sekunder dari berbagai jenis penyakit (Price, Sylvia, 2006 : 1288).

Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami disminore, dan 10 - 15% diantaranya mengalami disminore berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia angka kejadian disminore mencapai 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder. Biasanya gejala disminore primer terjadi pada usia produktif 3 - 5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Journal Occupational dan Enviromental, 2010) berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 4 Samarinda pada tahun 2016 kepada 25 siswi putri, didapatkan 20% siswi dari 25 siswi tidak mengalami nyeri saat menstruasi dan sebagian besar mengalami nyeri saat menstruasi yang mengganggu proses belajar. Karena nyeri tersebut, banyak siswi yang menggunakan obat pereda nyeri menstruasi. Beberapa jenis obat yang digunakan untuk mengatasi nyeri saat menstruasi seperti feminax, asam mefenamat, dan kiranti.

Hal yang kerap disebut sebagai penyebab nyeri haid adalah faktor keturunan dan faktor psikis. Akan tetapi, akhir-akhir ini zat kimia bernama prostaglandin dapat meningkatkan nyeri haid. Prostaglandin adalah salah satu senyawa kimia dalam darah yang mengatur beberapa aktifitas tubuh, termasuk aktifitas rahim. Bila kadar prostaglandin berlebih, maka kontraksi rahim pada masa haid bertambah sehingga terjadi nyeri haid

yang hebat. Nyeri bisa bertambah karena mengkonsumsi kafein maupun nikotin, disamping stress, kurang olahraga dan gizi yang seimbang penyebab lain timbulnya nyeri luar biasa adalah penyakit seperti endometriosis dan tumor dalam rahim. Pada prinsipnya, pengobatan untuk nyeri haid adalah eliminasi penyebab patologis terjadinya nyeri terutama pada kasus disminore sekunder. Sedangkan pada kasus disminore primer, biasanya wanita lebih sering mengkonsumsi obat pereda nyeri haid. Sayangnya, berdasarkan kajian teoritik sampai saat ini obat pereda nyeri haid belum ada yang aman terutama bila diminum dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, dapat diberikan alternatif pengobatan untuk mengurangi nyeri haid misalnya tidur dan istirahat yang cukup, olahraga teratur, pijatan atau aroma terapi dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendiskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi yang dilakukan secara sistematis dan lebih menekankan pada data faktual daripada penyimpulan (Nursalam, 2008).

HASIL PENELITIAN

Berikut ini gambaran Pengetahuan tentang Disminore pada Siswi SMK Negeri 4 Samarinda

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang disminore di SMK Negeri 4 Samarinda Tahun 2016

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	69	28.5
Cukup	127	52.5
Baik	46	19.0
Total	242	100.0

Berdasarkan Tabel dapat diketahui bahwa pengetahuan siswi SMK Negeri 4 Samarinda tentang dismenore sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 127 responden (52,5%). Gambaran Pengetahuan tentang Pengertian Dismenore pada Siswi SMK Negeri 4 Samarinda

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengertian dismenore di SMK Negeri 4 Samarinda Tahun 2016

Pengertian	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	124	51.2
Cukup	106	43.8
Baik	12	5.0
Total	242	100.0

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa pengetahuan siswi SMK Negeri 4 Samarinda tentang pengertian dismenore sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 124 responden (51,2%).

Tabel 3
Distribusi frekuensi hasil jawaban kuesioner berdasarkan pengetahuan tentang pengertian Dismenore di SMK Negeri 4 Samarinda pada Tahun 2016

No	Pengetahuan Tentang Pengertian <i>Disminore</i>	Jawaban			
		Benar		Salah	
		f	%	f	f
1	<i>Disminore</i> adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah berupa rasa nyeri haid yang cukup berat	225	93.0	17	7.0
2	<i>Disminore</i> adalah suatu penyakit yang kadang-kadang menyertai saat datang bulan/menstruasi	25	10.3	217	89.7
3	<i>Disminore</i> yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi disebut <i>disminore</i> primer	188	77.7	54	22.3
4	<i>Disminore</i> sekunder biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi	104	43.0	138	57.0

Berdasarkan Tabel 3 diketahui pengetahuan siswi SMA Negeri I Brebes tentang pengertian dismenore sebagian besar dalam kategori kurang yang ditunjukkan dengan jawaban responden yang salah pada pertanyaan dismenore adalah suatu penyakit yang kadang-kadang menyertai saat datang bulan /menstruasi (89,7%) dan pertanyaan dismenore sekunder biasanya di temukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi (57,0%).

PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 4 Samarinda Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengetahuan siswi SMA Negeri 4 Samarinda tentang dismenore dalam kategori kurang yaitu sebanyak 69 responden (28,5%). Pengetahuan siswi SMK Negeri 4 Samarinda tentang dismenore terutama pada indikator pengertian dismenore (51,2%) dan etiologi dismenore (57,9%). Responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang pengertian dismenore, dimana mereka menjawab salah pertanyaan dismenore adalah suatu penyakit

yang kadang-kadang menyertai saat datang bulan atau menstruasi. Menurut responden Dismenore merupakan penyakit yang sering menyertai remaja putri saat mereka datang bulan atau menstruasi. Sebagian besar dari mereka hanya merasakan nyeri saat menstruasi, akan tetapi tidak mengetahui bahwa apa yang mereka rasakan adalah dismenore. Selain itu, mereka juga kurang aktif menggali informasi tentang apa yang dialami ketika menstruasi tersebut, akan tetapi lebih berfokus kepada bagaimana cara mengatasinya. Orang tua responden juga tidak memberikan informasi yang berkaitan dengan menstruasi khususnya dismenore.

Menurut Anurogo dan Wulandari (2011), dismenore merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Istilah dismenore bisa dipakai untuk nyeri haid yang cukup berat. Penderita dalam kondisi ini harus mengobati nyeri tersebut dengan analgesik atau memeriksakan diri ke dokter dan mendapatkan penanganan, perawatan atau pengobatan yang tepat. Pengetahuan responden tentang dismenore yang kurang diantaranya kurangnya informasi yang diterima khususnya penyuluhan-penyuluhan yang berkaitan dengan dismenore. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu, kelompok atau masyarakat untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan faktor sosial, ekonomi dan budaya setempat. Selanjutnya, penyuluhan dapat diartikan sebagai suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan derajat kesehatan dan mempertahankan gizi baik (Suhardjo, 2009).

Siswi SMK Negeri 4 Samarinda belum pernah mendapatkan penyuluhan yang berkaitan dengan

dismenore baik dari dinas terkait maupun mahasiswa jurusan kesehatan. Tidak adanya penyuluhan yang berkaitan dengan dismenore di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal menyebabkan informasi yang diterima juga terbatas, dimana keterbatasan tersebut menyebabkan pengetahuan mereka tentang dismenore juga terbatas.

Siswi SMK Negeri 4 Samarinda juga menjawab salahpada pertanyaan dismenore sekunder biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi. Mereka tidak dapat membedakan jenis dismenore, sehingga nyeri yang dialami ketika haid mereka sebut dengan nyeri haid. Rasa sakit yang dialami menurut mereka disebabkan oleh proses alami pada organ reproduksi wanita. Mereka juga tidak mengetahui sakit dari dismenore sekunder dimulai lebih awal dalam siklus menstruasi dan berlangsung lebih lama dari kram menstruasi umum (dismenore primer).

Responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang etiologi dismenore, dimana mereka menjawab salah pertanyaan alergi merupakan faktor penyebab terjadinya dismenore. Adanya hubungan antara dismenore dengan urtikaria, migraine atau asma bronkhiale dapat menyebabkan alergi adalah toksin haid. Mereka tidak mengetahui bahwa alergi yang mereka alami dapat memicu kejadian dismenore.

Rasa nyeri haid muncul karena beberapa makanan atau minuman diantaranya kafein yang terkandung dalam kopi, teh dan coklat akan menstimulasi saraf untuk tetap terjaga selama 8 jam, sehingga membuat kantuk menjadi hilang. Jika kantuk hilang maka tidak dapat beristirahat dengan baik. Akibatnya, nyeri yang dirasakan pun tidak hilang dan justru bertambah parah. Di samping itu, konsumsi kafein maupun nikotin juga dapat membuat migrain saat menstruasi. Hal ini di

sebabkan hormon yang naik turun saat menstruasi di tambah dengan konsumsi kafein dan nikotin, sehingga dapat membuat nyeri dan migrain. Konsumsi alkohol, coklat jugadapat meningkatkan kadar estrogen yang nantinya dapat memicu lepasnya prostaglandin (Laila, 2011)

Kafein dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah uterus (rahim) sehinggaterjadi penurunan aliran darah uterus ,yang mana dapat mengurangi perdarahan menstruasi dan memperpendek durasi mens. Selain itu, didapatkan juga bahwa mereka yang mengonsumsi kafein dalam jumlah banyak menjadi dua kali lebih mungkin untuk mengalami siklus menstruasi yang lebih pendek dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi. Efek vasokonstriktor dari kafein ini pun yang kemudian menyebabkan nyeri saat menstruasi terasa lebih berat. Sehingga sebaiknya pada saat menstruasi, wanita mengurangi atau tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein (Laila, 2011).

Siswi SMK Negeri 4 Samarinda juga menjawab salah pada pertanyaan hubungan antara perasaan mudah tersinggung dan cepat marah dengan terjadinya dismenore. Mereka tidak menyadari bahwa emosional tidak stabil seperti mudah marah dan cepattersinggungmaka mudah timbul terjadinya dismenore. Selain itu, gangguan psikis seperti rasa bersalah, ketakutan seksual, takut hamil, hilangnya tempat berteduh, konflik dengan masalah jenis kelaminnya dan imaturitas (belum mencapai kematangan) dapat menyebabkan dismenore.

Remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidakmendapatkan penerangan dan pengetahuan yang baik tentang proses haid maka mudah timbul terjadinya dismenore. Faktor kejiwaan atau gangguan psikis seperti rasa bersalah, ketakutan seksual, takut hamil, hilangnya tempat berteduh, konflik dengan masalah jenis

kelaminnya dan belum mencapai kematangan merupakan penyebab timbulnya dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011).

Ketika satu bulan berlalu dan sel telur tak juga dibuahi, maka produksi estrogen dan progesteron mulai menurun. Hal ini perlahan mengembalikan kondisi emosi usai PMS. Saat bersamaan, uterin mulai melepaskan hormon prostaglandin. Hormon ini membantu pelepasan jaringan dan darah ekstra yang menumpuk di rahim. Prostaglandin memaksa otot rahim untuk berkontraksi, hingga menimbulkan rasa sakit. Prostaglandin menyebabkan mual pada beberapa wanita (Anurogo & Wulandari, 2011).

SIMPULAN

Gambaran Pengetahuan Tentang Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 4 Samarinda. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengetahuan siswi SMA Negeri 4 Samarinda tentang dismenore dalam kategori kurang yaitu sebanyak 69 responden (28,5%). Pengetahuan siswi SMK Negeri 4 samarinda tentang dismenore terutama pada indikator pengertian dismenore (51,2%) dan etiologi dismenore (57,9%). Responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang pengertian dismenore, dimana mereka menjawab salah pertanyaan dismenore adalah suatu penyakit yang kadang-kadang menyertai saat datang bulan atau menstruasi. Menurut responden Dismenore merupakan penyakit yang sering menyertai remaja putri saat merekadatang bulan atau menstruasi. Sebagian besar dari mereka hanya merasakan nyeri saat menstruasi, akan tetapi tidakmengetahui bahwa apa yang mereka rasakan adalah dismenore. Selain itu, mereka juga kurang aktif menggali informasi tentang apa yang dialami ketika menstruasi tersebut, akan tetapi lebih berfokus kepada bagaimana cara mengatasinya. Orang tua

responden juga tidak memberikan informasi yang berkaitan dengan menstruasi khususnya dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo dan Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : Andi Offset
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Baziad. MA. 2008. *Edoktrinologi Ginekologi Edisi Ketiga*, Media Aesculapius Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta
- Bobak, et al. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Hendrik. 2006. *Problem Haid Tinjauan Syariat Islam dan Medis*. Solo : Penerbit Tiga Serangkai
- Hidayat, A. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi Pertama. Jakarta : Salemba Medika
- Judha, Mohammad. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Manuaba, I.B.G. 2006. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : ECG
- Kinanti, N.N. 2009. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Yogyakarta : Aulya publisng
- Laila, N.N. 2011. *Buku Pintar Menstruasi dan Solusi Atasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta : Buku Biru
- Misaroh, Y. 2009. *Menstruasi Tanpa Rasa Sakit*. Cetakan 2. Jakarta : Pustaka Al-Kautsar.