

**PERILAKU SISWI KELAS X DALAM MENGTASI DISMINORHEA DI SMA NEGERI I  
 SALAMAN KABUPATEN MAGELANG**

Is Susilaningih<sup>1</sup>, Emah Marhamah<sup>2</sup>, Cahaya Sulistyaningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Medikal Bedah Akademi Keperawatan Karya Bhakti Nusantara  
 Magelang, (0293) 3149517/E-mail : [emah\\_marhamah@yahoo.co.id](mailto:emah_marhamah@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Gangguan disminorhea adalah masalah yang banyak dialami oleh kaum perempuan. Disminorhea dapat terjadi pada remaja, masa reproduksi maupun pada masa klimakterium, dan ini sering mengganggu kegiatan sehari-hari seperti sekolah, pekerjaan, dan pekerjaan rumah tangga sehingga untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan pertolongan dokter atau tenaga kesehatan yang lainnya. Kurangnya pengetahuan tentang reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri dapat berdampak terhadap sikap remaja putri dalam mengatasi disminorhea. Banyak perilaku yang dilakukan jika rasa sakit akibat menstruasi datang. **Tujuan:** Mengetahui Perilaku Siswi Kelas X dalam mengatasi Disminorhea di SMA Negeri I Salaman Kabupaten Magelang. **Metode:** Studi Survey yang dilakukan pada siswi kelas X di SMA Negeri I Salaman Kabupaten Magelang. **Hasil:** Siswi kelas X sejumlah 22 orang didapatkan hasil pengetahuan responden jika rasa nyeri akibat disminorhea datang sering mengusap perut sejumlah 23%. Pengetahuan tentang melakukan kompres perut untuk mengatasi disminorhea sejumlah 9%. Pengetahuan tentang meminum teh jika rasa nyeri akibat disminorhea datang sejumlah 23%. Pengetahuan tentang pengalihan perhatian jika rasa nyeri disminorhea datang sejumlah 18%. Pengetahuan tentang meminum obat untuk mengurangi rasa nyeri sejumlah 27%. Pengetahuan tentang konsultasi dengan ahli sebanyak 0%. **Simpulan:** Penanganan siswi kelas x dalam mengatasi disminorhea di SMA N I Salaman yaitu penanganan yang baik sebesar 27 % meminum obat untuk mengurangi rasa, dan penanganan yang kurang sebesar 0 % mengkonsultasikan rasa nyeri akibat disminorhea.

Kata kunci : disminorhea, nyeri

**ABSTRACT**

**Background:** Disminorhea is a problem that many women experience. Disminorhea can occur in adolescents, during reproduction and in the climacterial period, and this often interferes with daily activities such as school, work, and housework so that to overcome this problem doctors or other health workers need help. Lack of knowledge about reproduction, especially menstruation in young women can have an impact on the attitude of young women in dealing with disminorhea. Many behaviors are carried out if pain due to menstruation comes. **Objective:** To find out the behavior of class X students in conducting Disminorhea at Salaman State High School in Magelang Regency. **Method:** Study Survey conducted on class X students at Salaman I High School Magelang Regency. **Results:** 22 grade X students obtained the results of respondents' knowledge if pain caused by disminorhea often rubbed the stomach by 23%. Knowledge about doing stomach compresses to deal with disminorhea in the amount of 9%. Knowledge about drinking tea if pain due to disminorhea comes in at 23%. Knowledge of attention diversion if disminorhea pain comes in at 18%. Knowledge about taking medication to reduce pain is 27%. Knowledge of consulting with experts as much as 0%. **Conclusion:** Handling of grade X students in overcoming disminorhea in Salaman

NI High School, which is a good handling of 27% taking medication to reduce taste, and less treatment of 0% consulted pain due to disminorhea.

Keywords: disminorhea, pain

## Pendahuluan

Remaja khususnya remaja putri akan mengalami perubahan fisik yang pesat yang menjadi pertanda biologis dari kematangan seksual. Perubahan ini terjadi pada satu masa yang disebut masa pubertas, yang merupakan transisi antar masa kanak-kanak dan masa reproduksi (Wiknjoastro, 1999). Disminorhea atau algomenorhea, berarti haid yang sukar, dalam praktek diartikan sebagai nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, yang terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Hal ini merupakan salah satu dari satuan banyak masalah ginekologi, mempengaruhi lebih dari 30% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan beraktifitas selama 1-3 hari tiap bulan pada 10% wanita tersebut. absensi pada siswi sekolah yang diakibatkan disminorhea mencapai 25% (Basamalah, *et all*, 1993).

Kurangnya pengetahuan tentang reproduksi khususnya menstruasi pada remaja putri dapat berdampak terhadap sikap remaja putri dalam mengatasi disminorhea. Tahu atau tidaknya dalam mengatasi disminorhea berdampak pada reaksi remaja putri pada saat menstruasi yang dapat berdampak positif. Pengetahuan tentang menstruasi dapat di stimulus dari berbagai faktor, diantaranya sosial ekonomi, kultur, pendidikan, pengalaman.

Pemakaian obat sebagai penghilang disminorhea dengan dosis cukup tinggi dapat bekerja sebagai racun dalam tubuh, dengan demikian disamping memberi efek terapi yang diinginkan, obat hampir semua menimbulkan efek samping yaitu efek yang terjadi akibat pemberian obat yang sebenarnya dikehendaki (Djamburi, 1995).

Berdasarkan data yang diperoleh dari guru-guru di SMA Negeri I Salaman mengatakan kurikulum pembelajaran disekolah tidak dapat menunjang pengetahuan siswa tentang reproduksi khususnya tentang disminorhea. Sarana perpustakaan belum menyediakan buku-buku tentang kesehatan reproduksi khususnya masalah menstruasi yang mungkin para siswa mengalami kesulitan memperoleh informasi. Hasil observasi dan wawancara kepada siswi kelas X didapatkan beberpa siswi mengalami nyeri haid (disminorhea). Adapun fakta mengenai sikap dalam mengatasi disminorhea bervariasi misalnya hanya diam saja, jongkok sambil meremas-remas bagian perut yang sakit, minum obat anti nyeri atau jamu, para siswi yang diwawancarai tidak mengetahui bagaimana sikap yang benar untuk mengatasi disminorhea. Siswi dengan bekal pengetahuan dari pelajaran disekolah yang sangat minim tentang menstruasi sedangkan pada saat itu mereka harus menghadapi masalah-masalah

menstruasi seperti disminorhea. Berdasarkan hal tersebut muncul pertanyaan masalah tentang “Bagaimana gambaran perilaku pada siswi kelas X dalam mengatasi disminorhea di SMA Negeri I Salaman Kabupaten Magelang”.

### Metode

Rancangan yang digunakan dalam publikasi ilmiah ini adalah deskriptif, dengan pendekatan survey dan tindakan yaitu cara yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. Cara yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu dengan melakukan tindakan dan melihat hasilnya langsung (Notoatmodjo, 2002).

Mengukur gambaran perilaku siswa kelas X dalam mengatasi disminorhea menggunakan kuesioner, yang meliputi mengusap perut, mengompres perut, minum teh, tetap menjalankan tugas sehari-hari, minum obat, dan konsultasi dengan ahli. Variabel yang digunakan adalah variabel tunggal berupa perilaku siswi kelas X dalam mengatasi disminorhea di SMA Negeri I Salaman Kabupaten Magelang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMA Negeri I Salaman Kabupaten Magelang yang mengalami disminorhea yang berjumlah 22 orang.

### Hasil

Tabel 1. Gambaran perilaku siswi kelas X dalam mengatasi disminorhea di SMA Negeri I Salaman Kabupaten Magelang

Pertanyaan	Frekuensi	Prosentase
1. Mengusap perut	5	23
2. Mengompres perut	2	9
3. Minum Teh	5	23
4. Tetap menjalankan tugas sehari-hari	4	18
5. Minum obat	6	27
6. Konsultasi dengan ahli	0	0
Total	22	100

Sumber : Data Siswa

### Pembahasan

Menstruasi merupakan siklus bulanan yang dialami pada wanita yang ditandai keluarnya darah dari rahim melalui vagina. Menstruasi terjadi karena perubahan-perubahan alat reproduksi khususnya rahim dan indung telur. Kedua indung telur memilih satu sel telur untuk dimatangkan. Sel telur yang matang ini dilapisi selaput yang sangat tipis, kemudian sel telur ini akan mendekati permukaan indung telur, selaput pembungkusnya pecah dan sel telur keluar.

Sebelum ovulasi terjadi dinding rahim menebal dan jaringan pembuluh darahnya bertambah. Jika tidak terjadi pembuahan, persiapan ini tidak terpakai dan dinding rahim yang menebal itu akan

lepas dan keluar sebagai menstruasi. Hal ini akan berulang setiap bulan, yang selanjutnya disebut sebagai siklus menstruasi atau daur menstruasi (Migdad dan Abu, 1997).

Disminorhea biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang menurut Basamalah, (1993) diantaranya: faktor usia, status social, faktor pekerjaan, faktor paritas dan faktor konstutisional. Untuk mengatasi atau menanggulangi nyeri perut saat menstruasi (dismenorhea) dapat dilakukan cara-cara sebagai berikut (Agust, 2000).

Pertama usap perut bagian atas untuk mengurangi ketegangan otot. Kedua Isi sebuah botol dengan air hangat dan letakkan diperut atau bisa dipergunakan kain tebal atau handuk yang sudah dibasahi dengan air hangat. Ketiga minum air teh hangat yang dicampur dengan jahe. Keempat tetap menjalankan tugas sehari-hari seperti biasa. Kelima minum obat anti nyeri atau sakit yang ringan. Keenam bila nyeri sangat dan perdarahan yang banyak dan semua usaha diatas tidak menolong perlu konsultasi dengan ahli.

Dari hasil penelitian di dapatkan hasil 5 siswi atau 23% melakukan usapan pada perut untuk mengurangi rasa nyeri saat disminorhea dengan cara memberi minyak kayu putih di sekitar perut yang terasa nyeri. Mengusap perut pada saat terjadi disminorhea dapat mengurangi ketegangan otot, pada waltu pengusapan

diusahakan dengan minyak kayu putih atau balsam (Potter dan Perry,1997), sedangkan hasil penelitian yang melakikan kompres perut dengan air hangat untuk mengurangi rasa sakitnya akibat disminorhea sebanyak 2 siswi atau 9%. Area pemberian kompres panas dan dingin bisa menyebabkan respon sistemik dan respon local. Stimulasi ini mengirimkan impuls-impuls dari perifer ke hipotalamus yang kemudian menjadi sensasi tempratur tubuh secara normal (Potter dan Perry, 1997).

Hasil penelitian 5 siswi atau 23% yang meminum teh untuk mengurangi rasa nyeri akibat disminorhea. Meminum teh jahe dapat mengembalikan energy yang sudah hilang akibat rasa nyeri yang datang dari disminorhea (Potter dan Perry, 1997), sedangkan hasil penelitian yang melakukan teknik mengalihkan perhatian seperti tetap menjalankan tugas sehari-hari agar nyeri yang datang bisa teralihkan yaitu sebesar 4 siswi atau 18%. Mengalihkan perhatian dengan cara tetap menjalankan aktifitas seperti biasa seperti menonton tv, bermain, tetap bekerja, adalah cara yang efektif untuk mengalihkan perhatian akibat rasa nyeri dari disminorhea (Potter dan Perry, 1997).

Hasil penelitian yang meminum obat seperti asam mefenamat yang tersedia di UKS sebanyak 6 siswi atau 27%. Meminum obat seperti ibuprofen atau asam mefenamat untuk mengurangi nyeri,

banyak dipilih karena khasiatnya lebih cepat untuk mengurangi rasa nyeri akibat dismenorhea (Potter dan Perry, 1997). Sedangkan yang konsultasi dengan ahli sebanyak 0 % siswi karena kurangnya informasi yang mereka dapatkan jika rasa sakit berkepanjangan.

Para wanita yang mengalami dismenorhea saat menstruasi hendaknya memperhatikan makanan sehat, istirahat yang cukup dan olahraga. Telah dinyatakan bahwa munculnya dismenorhea dapat dicegah dengan gerak badan atau latihan-latihan secara teratur dan benar di alam terbuka terutama bagi gadis-gadis yang bekerja menetap dalam ruangan (Sumosandjono, 1988).

### **Simpulan**

Penanganan yang sering siswi lakukan jika rasa sakit akibat dismonorhea itu datang adalah minum obat sebanyak 6 siswi atau 27% dan tindakan yang paling sedikit dilakukan jika rasa sakit akibat dismenorhea datang adalah konsultasi dengan ahli dari 22 responden terdapat 0 siswa atau 0%.

### **Ucapan Terima Kasih**

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang

telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Edisi Revisi, Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, Saifuddin, 1997. *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi ketiga, Pustaka Pelajar, Jogjakarta.
- Azwar.2003.*Sikap Manusia Teori Skala dan Pengukurannya*. Edisi 2. Pustaka Pelajar, Jakarta.
- Bahiyatun. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC. Jakarta.
- Budioro. B. 2001. *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.
- Departemen Kesehatan RI.2003.*Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*. Depkes RI. Jakarta
- Depkes. 1996. *Buku Kedaruratan Neonatal*. Departemen Kesehatan RI Pusat Tenaga Kesehatan. Jakarta
- Mahfoedz, dkk.2005. *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Kebidanan*. Fitramaya. Jakarta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Program Sudi D III Kebidanan STIKes YPIB. 2008. *Pedoman Penulisan dan Petunjuk Karya Tulis Ilmiah*. Majalengka.

