



**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PENANGANAN NYERI  
HAID PADA SISWI SMPN 2 UNGARAN**

**ARTIKEL**

\

**Oleh:**

**Kurnia Prasetyo Ningtias**

**030218A076**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2019**

## LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul "Gambaran Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid Pada Siswi SMPN 2 Ungaran" yang disusun oleh :

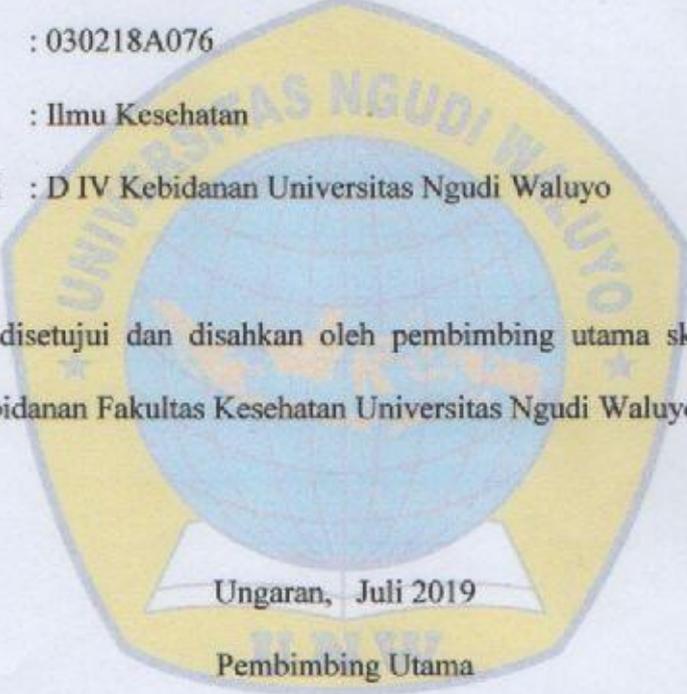
Nama : Kurnia Prasetyo Ningtias

Nim : 030218A076

Fakultas : Ilmu Kesehatan

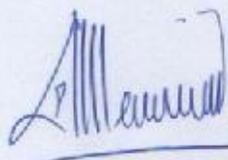
Program Studi : D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama skripsi program studi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.



Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Puji Lestari S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0606048902

# GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PENANGANAN NYERI HAID PADA SISWI SMPN 2 UNGARAN

Kurnia Prasetyo Ningtias  
Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo  
Email : [kurniagn19@gmail.com](mailto:kurniagn19@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Adolescence is a dynamic phase of development in one's life. One sign of youthful biology is the onset of adolescence experiencing menstruation. There are several disorders that can occur during the menstrual period, one of which is dysmenorrhea. Dysmenorrhea or menstrual pain is a pain that is usually felt is cramps that arise-lost or persistent pain usually in the lower abdomen that spreads to the lower back. Data in Indonesia show that the incidence of dysmenorrhea is 107,673 people (64.25%), which consists of 59,671 people (54.89%) experiencing primary dysmenorrhea and 9,496 people (9.36%) experiencing secondary dysmenorrhea (WHO, 2012). Previous study shows that their knowledge about handling menstrual pain is still not optimal.

**Objective:** To examine the description of knowledge about the management of pharmacological and non-pharmacological menstrual pain by female students at smpn 2 ungaran

**Method:** The design of this study was descriptive and used a cross sectional approach. The population in this study was 309 female students. The number of samples is 75 respondents. The sampling technique to determine the number of samples to be taken from each stratum or region is used the purposive sampling technique.

**Results:** Knowledge by female students at smpn 2 ungaran about pharmacological treatment of menstrual pain most of the respondents were sufficiently knowledgeable namely (54.7%). In non-pharmacology, the majority of respondents were well-informed (64%).

**Conclusion:** Knowledge of by female students at smpn 2 ungaran about handling menstrual pain as a whole most of the respondents were well-informed that is (72%).

**Keywords:** Knowledge, Handling Menstrual Pain

**Literature:** 48 references (2009-2018)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami haid. Ada beberapa gangguan yang dapat terjadi selama masa menstruasi, salah satunya yaitu *dismenore Dismenore* atau nyeri haid adalah nyeri yang biasanya dirasakan ialah kram yang timbul-hilang atau nyeri yang terus menerus biasanya pada perut bagian bawah yang menjalar sampai ke punggung bagian bawah. Data di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* (WHO, 2012). Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa pengetahuan mereka tentang penanganan nyeri haid masih belum optimal.

**Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang penanganan nyeri haid secara farmakologi dan non farmakologi pada siswi SMPN 2 Ungaran.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah deskriptif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 309 siswi. Jumlah sampel adalah 75 responden. Teknik pengambilan sampel untuk menentukan jumlah sampel yang akan diambil dari masing-masing strata atau wilayah digunakan teknik *purposive sampling*.

**Hasil:** Pengetahuan siswi SMPN 2 Ungaran tentang penanganan nyeri haid secara farmakologi sebagian besar responden berpengetahuan cukup yaitu (54,7%). Secara non farmakologi sebagian besar responden berpengetahuan baik yaitu (64%).

**Kesimpulan:** Pengetahuan siswi SMPN 2 Ungaran tentang penanganan nyeri haid secara menyeluruh sebagian besar responden berpengetahuan baik yaitu (72%).

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Penanganan Nyeri Haid

**Daftar Pustaka:** 48 referensi (2009-2018)

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami haid. Haid dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Haid biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah haid, diantaranya nyeri haid/dismenore (Puji, 2010).

Haid merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami *menarche* adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 28-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Ada beberapa gangguan yang dapat terjadi selama masa menstruasi, salah satunya yaitu *dismenore* (Adiningsih, dkk, 2014).

Saat haid, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan rasa tingkat nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dismenore* (Kusmiran, 2011). *Dismenore* adalah nyeri pada daerah panggul akibat haid dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai pada saat haid pertama. Nyeri berkurang setelah haid, namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode haid (Proverawati dan Maisaroh, 2009).

Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri yang biasanya dirasakan ialah kram yang timbul-hilang atau nyeri yang terus menerus biasanya pada perut bagian bawah yang menjalar sampai ke punggung bagian bawah (Buckle, 2006). Nyeri haid atau *dismenorea* merupakan nyeri perut bagian bawah, terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Safitri & Purwanti, 2014). Menurut Nugroho & Ari (2010) *Dismenore* ialah nyeri sebelum haid, sewaktu haid atau sesudah haid.

*Dismenore* dikategorikan menjadi dua, yaitu *dismenore primer* berkaitan dengan nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan *dismenore sekunder* yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan anatomis yang jelas atau masalah patologis di rongga panggul (Manuaba, 2010). *Dismenore* dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami *dismenore*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak masuk sekolah (Cicilia dkk, 2013).

Data di Amerika Serikat, nyeri haid dilaporkan sebagai penyebab utama ketidakhadiran berulang pada siswa perempuan di sekolah. Studi epidemiologi pada populasi remaja (usia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri berat sebanyak 12%, nyeri sedang sebanyak 37%, dan 49% nyeri ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa *dismenore*

menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (Ernawati, 2010). Menurut *World Health Organization* (WHO) kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* berat sebanyak 10%-15%. Data di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore sekunder* (WHO, 2012). Angka kejadian *dismenore primer* di Indonesia sekitar 54,89%, *dismenore* terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74%-80% remaja mengalami *dismenore* ringan, sementara angka kejadian pada remaja dengan nyeri panggul 25%-38% (Hestiantoro dkk, 2012).

Adapun cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara kompres hangat, massage, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan *breathing exercises* (Judha dkk, 2012). Menurut Anisa (2015) selain lebih aman, tindakan non farmakologi hanya menimbulkan efek samping yang sedikit atau bahkan tidak ada.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 309 siswi. Dalam penelitian ini digunakan teknik non random (*Non Probability*) sampling secara purposive sampling. Besar sampel dalam penelitian ini di dapat dengan menggunakan rumus slovin sebanyak 75 siswi.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Usia Responden.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Usia di SMPN 2 Ungaran.**

Usia Responden	Frekuensi	Presentase (%)
12 tahun	7	9.3
13 tahun	33	44.0
14 tahun	32	42.7
15 tahun	3	4.0
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 75 responden, usia 12 tahun berjumlah 7 siswi (9.3%), usia 13 tahun berjumlah 33 siswi (44%), usia 14 tahun berjumlah 32 siswi(42.7%),

usia 15 tahun berjumlah 3 siswi (4%). Sebagian besar responden berusia 13 tahun berjumlah 33 siswi (44%).

b. Berdasarkan Usia Menarche.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Menarche di SMPN 2 Ungaran.**

Menarche	Frekuensi	Presentase (%)
Usia 11 tahun	16	21.3
Usia 12 tahun	40	53.3
Usia 13 tahun	17	22.7
Usia 14 tahun	2	2.7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 75 responden, menarche pada usia 11 tahun berjumlah 16 siswi (21.3%), menarche pada usia 12 tahun berjumlah 40 siswi (53.3%), menarche pada usia 13 tahun berjumlah 17 siswi (22.7%), menarche pada usia 14 tahun berjumlah 2 siswi (2.7%). Sebagian besar responden menarche berusia 12 tahun berjumlah 40 siswi (53.3%).

c. Berdasarkan Kategori IMT.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik IMT di SMPN 2 Ungaran.**

IMT	Frekuensi	Presentase (%)
Kurus	17	22.7
Normal	50	66.7
Gemuk	8	10.7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 75 responden, kategori IMT yang tergolong kurus sebanyak 17 siswi (22.7%), yang normal sebanyak 50 siswi (66.7%), yang gemuk sebanyak 8 siswi (10.7%). Sebagian besar responden berkategori normal sebanyak 50 siswi (66.7%).

2. Pengetahuan tentang penanganan nyeri haid pada siswi SMPN 2 Ungaran.

a. Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid secara Farmakologi

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid secara Farmakologi di SMPN 2 Ungaran.**

Pengetahuan Secara Farmakologi	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	5	6.7
Cukup	40	53.3
Baik	30	40.0
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai pengetahuan cukup tentang penanganan nyeri secara farmakologi yaitu sebanyak 40 siswi (53.3%).

b. Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid secara Non Farmakologi

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid secara Non Farmakologi di SMPN 2 Ungaran.**

Pengetahuan Secara Non Farmakologi	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	10	13.3
Cukup	23	30.7
Baik	42	56
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang penanganan nyeri secara non farmakologi yaitu sebanyak 42 siswi (56%).

c. Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid secara Menyeluruh

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid secara Menyeluruh di SMPN 2 Ungaran.**

Pengetahuan Secara Menyeluruh	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	4	5.3
Cukup	31	41.3
Baik	40	53.3
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang penanganan nyeri secara menyeluruh yaitu sebanyak 40 siswi (53,3%)

## **PEMBAHASAN**

### **A. Karakteristik Responden**

#### 1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 33 responden (44%). Banyaknya usia responden dalam penelitian ini tidak terlepas dari kesediaan responden untuk mengikuti jalannya penelitian. Menurut Irianto (2015), masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), masa remaja akhir (16-19 tahun).

#### 2. Menarche

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 40 responden (53,3%). Usia menarche kurang dari 12 tahun, terdapatnya hubungan antara usia menarche terhadap kejadian *disminore* primer dikarenakan saat menarche terjadi lebih awal dari normal maka alat reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit saat menstruasi (Prawirohardjo & Winkjosastro, 2010).

#### 3. IMT

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar responden dengan IMT kategori normal sebanyak 50 responden (66,7%). Menurut Prawirohardjo & Winkjosastro (2010), Seseorang dengan *overweight*, *obes* ataupun *underweight* dapat mengakibatkan *dismenore* primer, karena di dalam tubuh orang yang mempunyai kelebihan berat badan terdapat jaringan lemak yang berlebihan yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah (terdesaknya pembuluh darah oleh jaringan lemak) pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada prses menstruasi terganggu dan timbul *dismenore* primer.

### **B. Pengetahuan Tentang Penanganan Nyeri Haid pada Siswi SMPN 2 Ungaran**

#### 1. Pengetahuan Penanganan Nyeri Haid Secara Farmakologi pada Siswi SMPN 2 Ungaran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar responden berpengetahuan cukup sebanyak 40 responden (53,3%).

#### 2. Pengetahuan Penanganan Nyeri Haid Secara Non Farmakologi pada Siswi SMPN 2 Ungaran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar responden berpengetahuan baik sebanyak 42 responden (56%).

#### 3. Pengetahuan Penanganan Nyeri Haid Secara Menyeluruh pada Siswi SMPN 2 Ungaran

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian responden yang mempunyai pengetahuan baik tentang penanganan nyeri haid secara menyeluruh yaitu sebanyak 40 siswi (53,3%).

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik dapat dilihat dari hasil jawaban benar dari tiap-tiap pernyataan penanganan nyeri secara non farmakologi dan non farmakologi. Gambaran tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden secara keseluruhan sudah baik. Pengetahuan yang diperoleh dari berbagai sumber baik dari anggota keluarga atau dari petugas kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan.

### **Kesimpulan**

1. Pengetahuan siswi kelas VII dan VIII SMPN 2 Ungaran tentang penanganan nyeri haid secara farmakologi sebagian besar responden berpengetahuan cukup yaitu (53,3%).
2. Pengetahuan siswi kelas VII dan VIII SMPN 2 Ungaran tentang penanganan nyeri haid secara non farmakologi sebagian besar responden berpengetahuan baik yaitu (56%).
3. Pengetahuan siswi kelas VII dan VIII SMPN 2 Ungaran tentang penanganan nyeri haid secara menyeluruh sebagian besar responden berpengetahuan baik yaitu (53,3%).

### **Saran**

1. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan mengaplikasikan tentang penanganan nyeri haid secara farmakologi dan non farmakologi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang penanganan nyeri haid yang efektif bagi staf akademik dan mahasiswa kebidanan dalam rangka pengembangan proses belajar mengajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran awal untuk melakukan penelitian selanjutnya khususnya untuk lebih memperdalam penanganan nyeri haid dengan metode lainnya.

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada sekolah tentang penanganan nyeri haid secara farmakologi dan non farmakologi. Dan dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk informasi lebih lanjut tentang penanganan nyeri haid di SMPN 2 Ungaran

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, dkk. 2014. *Efektivitas Latihan Peregangan Perut (Abdominal stretching Exercise) Dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMA Panca Bhakti Pontianak*. Tersedia di <http://jurnal.untan.ac.id>. Diakses pada tanggal 16 November 2018.
- Anisa, M. 2015. *The effect of exercise on primary dysmenorrhea*. The journal of research and health science, 4(1), 1-2.
- Irianto, K. 2015. Kesehatan Reproduksi. Bandung: Alfabeta.
- Judha, M., Sudarti & Fauziah, A. (2012) *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- Manuaba, I.B.G. 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, T & Utama, B. 2014. *Masalah kesehatan reproduksi wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati A & Maisaroh. 2009. *Menarche*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji. 2010. *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMUN 5 Semarang*. Tersedia di <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses tanggal 24 Februari 2019.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kandungan. Edisi 2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Safitri, E dan Purwanti, S. 2014. *Perbedaan Terapi Musik Klasik dengan Musik Kesukaan Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi Kelas X SMAN 1 Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara*. 2 no 4.

