

---

**PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DALAM MENGHADAPI  
PERMASALAHAN HAIDNYA DI PEMALANG TAHUN 2024**

Oleh ;

Elqy Mei Zumaro<sup>1)</sup>

<sup>1.</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Tegal email : meielqy@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Dismenore merujuk pada nyeri perut yang mungkin menjalar ke punggung bagian bawah. Dismenore sekunder adalah ketidaknyamanan pinggul karena kondisi atau penyakit tertentu. Dalam kebanyakan kasus, wanita melaporkan gejala seperti sakit perut atau kram sebelum menstruasi, yang biasanya berlangsung 2-3 hari dan dimulai beberapa hari sebelum menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana pengetahuan dan keterampilan meningkatkan kinerja ketika menangani dismenore.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain cross-sectional. Populasi dan sampel terdiri dari seluruh remaja yang mengunjungi Posyandu Anggrek di Desa Asemdayong pada bulan Juni 2024, dengan total 91 responden.

**Hasil:** Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa 81 responden (89,0%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 10 responden (11,0%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dari total responden, 56 orang (61,5%) menunjukkan sikap positif, sementara 35 orang (38,5%) menunjukkan sikap negatif. Selain itu, 26 responden (28,6%) menunjukkan perilaku baik, sedangkan 65 responden (71,4%) menunjukkan perilaku buruk. Analisis data mengungkapkan bahwa variabel pengetahuan tidak berkorelasi dengan perilaku remaja dalam menangani dismenore ( $P = 0,052$ ), sementara variabel sikap menunjukkan hubungan yang signifikan ( $P = 0,010$ ).

**Kata Kunci :** Dismenore, Pengetahuan, Sikap

---

**THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF ADOLESCENTS IN FACING  
MENSTRUAL PROBLEMS IN PEMALANG IN 2024**

**By ;**

Elqy Mei Zumaro<sup>1)</sup>

<sup>1.</sup> *Lecturer at Universitas Muhammadiyah Tegal, email : meielqy@gmail.com*

**ABSTRACT**

**Background:** *Dysmenorrhea refers to abdominal pain that may radiate to the lower back. Secondary dysmenorrhea is hip discomfort due to certain conditions or diseases. In most cases, women report symptoms such as abdominal pain or cramps before menstruation, which usually lasts 2-3 days and begins a few days before menstruation. The goal of this research is to investigate how knowledge and skills improve performance when dealing with dismenore.*

**Method:** *This research uses an analytical survey method with a quantitative approach and cross-sectional design. The population and sample consisted of all teenagers who visited Posyandu Angrek in Asemdayong Village in June 2024, with a total of 91 respondents.*

**Results:** *From the research results, it was found that 81 respondents (89.0%) had good knowledge, while 10 respondents (11.0%) had poor knowledge. Of the total respondents, 56 people (61.5%) showed a positive attitude, while 35 people (38.5%) showed a negative attitude. In addition, 26 respondents (28.6%) showed good behavior, while 65 respondents (71.4%) showed bad behavior. Data analysis revealed that the knowledge variable did not correlate with adolescent behavior in dealing with dysmenorrhea ( $P = 0.052$ ), while the attitude variable showed a significant relationship ( $P = 0.010$ ).*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Knowledge, Attitude*

## Pendahuluan

Mutilasi alat kelamin perempuan telah menjadi isu yang signifikan. Permasalahan kesehatan remaja tidak hanya mencapai masalah seksual, tetapi unsur kesehatan reproduksi lainnya, khususnya bagi perempuan, seperti perkembangan ciri-ciri seksual sekunder (Kasumayanti, 2015). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan pemuda sebagai mereka yang berusia 10 hingga 19 tahun. Tahapan ini umumnya dibagi menjadi tiga fase: masa kanak-kanak awal (12–15 tahun), masa kanak-kanak tengah (15–18 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (18–21 tahun). Menurut Monks, Knoers, dan Haditono, periode remaja terbagi menjadi empat fase: praremaja (10–12 tahun), remaja awal (12–15 tahun), remaja tengah (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun) (Purnomo, 2011).

Masa remaja merupakan masa kritis dalam perkembangan manusia yang diawali dengan perkembangan organ fisik (jenis kelamin), sehingga remaja dapat melakukan reproduksi. Beragam perubahan terjadi sepanjang masa pubertas, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikis, dan sosial (Nurjanah, 2018). Menstruasi menandakan pubertas pada wanita. Meskipun mayoritas wanita mengharapkan siklus menstruasi yang dapat diprediksi, namun banyak di antara

mereka yang mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi (Azizah, 2013). Banyak wanita mengalami rasa tidak nyaman atau pendarahan tidak normal saat menstruasi yang sering disebut dengan haid. Meskipun dismenore merupakan masalah kesehatan bagi wanita, namun besarnya nyeri yang dialami setiap individu berbeda-beda. Dismenore bukanlah masalah yang berarti apabila penderitanya mengetahui dan menanganinya dengan baik. (Nurjanah, 2018).

Dismenore adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan saat menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin, serta faktor-faktor seperti stres atau masalah psikologis yang dapat menyebabkan dismenore pada wanita tertentu. Ketidaknyamanan menstruasi umum terjadi pada sebagian besar wanita, dan dismenore menyerang setidaknya 53% remaja putri. Untuk memerangi penyakit ini, sebagian wanita menggunakan berbagai cara seperti sujud, tidur telentang, tidak melakukan aktivitas apa pun, bahkan mengonsumsi obat-obatan terapeutik. (Rahayu 2014).

Dismenore dikategorikan menjadi dua jenis: utama dan sekunder. Dismenore primer merupakan ketidaknyamanan menstruasi yang dimulai setelah menarche tanpa adanya kelainan pada organ

reproduksi atau organ lain yang dapat mengganggu aktivitas remaja (Rahmadayanti, 2016). Sedangkan dismenore sekunder biasanya berhubungan dengan penyakit patologis (Tampake, 2014).

Di Indonesia, dismenore menyerang 55% kelompok usia produktif, dan 15% diantaranya menyatakan bahwa hal tersebut membatasi aktivitas mereka. Beberapa penelitian mengenai dismenore pada remaja mengungkapkan frekuensi yang cukup tinggi. Di Asia, frekuensinya sekitar 84,2%, dengan angka 68,7% di Asia Timur, 74,8% di Timur Tengah, dan lebih dari 50% di Asia Barat Laut. Di Asia Tenggara, tingkat prevalensi bervariasi; dismenore primer diperkirakan menyerang 69,4% wanita usia subur di Malaysia, 84,2% di Thailand, dan sekitar 65% di Indonesia. Di Indonesia, dismenore primer menyebabkan 59,2% remaja putri mengalami penurunan aktivitas, 5,6% membolos sekolah atau bekerja, dan 35,2% tidak merasa terganggu (Purnomo, 2011).

Dismenore, atau ketidaknyamanan menstruasi, disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin, dan faktor psikologis seperti stres. Masalah ini umum terjadi pada sebagian besar wanita, dan menurut penelitian, dismenore menyerang sekitar

53% remaja. Beberapa wanita mengatasi hal ini dengan bersujud, berbaring telentang, menghentikan aktivitas, dan bahkan menggunakan obat penyembuhan. (Rahayu 2014).

Dismenorea merupakan sensasi tidak menyenangkan yang terjadi saat menstruasi pada wanita dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea dapat disebabkan oleh aktivitas fisik, situasi psikologis yang tidak sehat, dan berbagai faktor lainnya, termasuk karakteristik siklus menstruasi (Rejeki, 2019). Remaja dengan menorea primer mengalami peningkatan prostaglandin endometrium, yang mendorong kontraksi miometrium yang parah dan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan peningkatan ketidakaturan menstruasi antara lain menarche yang lebih mudah, siklus menstruasi yang lebih panjang, periode menstruasi yang lebih sering, merokok, ketidakaturan menstruasi dalam keluarga, depresi atau kecemasan, dan obesitas (Manuaba, 2008).

Menstruasi dapat mengakibatkan masalah psikologis dan fisik. Banyak wanita menderita sindrom ketegangan pramenstruasi, yang menyebabkan fluktuasi suasana hati yang mereda setelah menstruasi dimulai. Gejala fisiknya antara

lain penambahan berat badan, nyeri payudara, sakit kepala, migrain, nyeri, nyeri, masalah kulit, dan peningkatan nafsu makan. Ketegangan, ketidaksabaran, kesedihan, kelelahan, dan fokus yang buruk adalah beberapa gejala psikologis yang dilaporkan (Manuaba 2008). Saat mengalami dismenore, sebagian remaja tidak dapat berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar, bahkan ada yang tertidur di kelas atau meminta izin keluar kelas karena tidak kuat menahan rasa sakit (Rahmawati, 2019).

Ketidaknyamanan saat menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti menarche dini, siklus menstruasi yang panjang, kebiasaan merokok atau minum alkohol, kurang olahraga, gizi buruk, obesitas, dan stres. Konsumsi makanan berlemak dapat meningkatkan prostaglandin yang memicu dismenore (Pratiwi, 2015). Untuk meredakan nyeri, dapat digunakan obat analgesik seperti aspirin, asam mefenamat, dan parasetamol, namun bisa menimbulkan efek samping

seperti mual dan sakit kepala (Marini, 2013). Penanganan dismenore juga melibatkan minuman hangat, kompres, pijatan, dan olahraga ringan (Rohmatunida, 2016). Studi pendahuluan menunjukkan 70% siswi kurang memahami dismenore, sedangkan 30% menjawab dengan baik.

### **1. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitis, dengan tujuan pengumpulan data melalui survei atau penelitian. Teknik penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, artinya pengumpulan data dilakukan secara serentak untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko dengan dampaknya (Rahmadhayanti, 2016). Survei ini melibatkan seluruh pemuda Desa Asemtoyong, yang berjumlah 91 orang. Pendekatan sampel menggunakan teknik accidental sampling (Notoadmodjo 2012).

## Hasil dan Pembahasan

### a. Hasil

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri tentang penanganan dismenore pada tahun 2024.

Variabel	N	%
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	81	89.0
Buruk	10	11.0
<b>Sikap</b>		
Baik	56	61.5
Buruk	35	38.5
<b>Perilaku</b>		
Baik	26	28.6
Buruk	65	71.4

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan, Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku penanganan Dismenore

Variabel	Perilaku				P Value
	Baik		Buruk		
	N	%	N	%	
<b>Pengetahuan</b>					
Baik	22	24,2	45	49,5	0.052
Buruk	4	4,4	20	21,9	
<b>Sikap</b>					
Baik	50	54,9	18	19,8	0.010
Buruk	6	6,6	17	18,7	

### b. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa 81 orang (89,0%) memiliki informasi yang baik, namun 45 orang (49,5%) tetap melakukan

tindakan yang merugikan. Uji chi square diperoleh nilai P sebesar 0,052 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku dalam penatalaksanaan dismenore.

Pengetahuan seseorang mempunyai sifat baik dan negatif, yang berdampak pada perilakunya terhadap suatu benda. Semakin banyak fitur baik yang dipahami seseorang, maka semakin positif sudut pandang seseorang terhadap objek tersebut (Notoadmodjo, 2012).

Pengetahuan diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan konten yang telah dipelajari sebelumnya, dan dalam penelitian ini responden diasumsikan hanya mengetahui pengetahuan mengenai dismenore namun tidak mampu menerapkannya untuk menyembuhkan dismenore yang dialaminya.

Responden yang mempunyai sentimen positif sebanyak 56 orang (61,5%), dan sikap negatif sebanyak 35 orang (38,5%). Dari 56 responden yang mempunyai sikap positif, 18 (19,8%) melakukan perilaku buruk, sedangkan 17 (18,7%) melakukan perilaku buruk di antara 35 responden yang berpendapat negatif. Uji chi square menghasilkan nilai P sebesar 0,010 yang menunjukkan adanya hubungan antara sikap dan perilaku dalam pengobatan dismenore. Menurut teori, sikap adalah suatu kecenderungan untuk melakukan atau menahan diri untuk melakukan suatu tindakan, dan

sikap yang positif akan memotivasi seseorang untuk berperilaku (Nurjanah, 2018).

Penelitian ini mendukung temuan Purnomo di SMPN 09 Pekalongan Utara, di mana 47,5% responden memiliki sikap baik dengan perilaku buruk, dengan P value < 0,05, menunjukkan adanya hubungan antara sikap dan perilaku dalam penanganan dismenore (Purnomo, 2015). Pengalaman pribadi dan informasi dari lingkungan juga berperan dalam membentuk tanggapan dan sikap seseorang terhadap stimulus sosial (Purnomo, 2015).

### **Kesimpulan**

- a. 81 remaja (89,0%) melaporkan pemahaman yang baik tentang dismenore.
- b. Siswa perempuan memiliki sikap positif terhadap dismenore, 56 (61,5%) melaporkan hal ini.
- c. Siswa perempuan penderita dismenore menunjukkan perilaku positif sebanyak 26 orang (28,6%).
- d. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan perilaku pengobatan dismenore.
- e. Sikap remaja putri mempengaruhi perilakunya ketika menghadapi dismenore..

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan instansi terkait atas partisipasi dan bantuannya dalam menyelesaikan dan menyempurnakan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Kasumayanti E. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore di SMAN 5 Pekanbaru. STIKes Tuanku Tambusai.* 2015;(4):20–8.
- Purnomo I. *Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri dengan penanganan keluhan nyeri haid ( dysmenorhe ) di SMPN 09 kelas VIII kota Pekalongan. Ilmu Kesehat Univ Pekalongan.* 2011;11.
- Nurjanah S. *Analisa determinan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dismenorhea. J SMART Kebidanan.* 2018;5(1):83.
- Azizah, N. *Dismenorhea Pada Mahasiswa Anemia Di Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang. J Keperawatan* 2013;IX(1):1–4.
- Rahayu MA, Suryani L, Marlina R. *Efektifitas Senam Dismenore Dalam Mengurangi* *Dismenore Pada Mahasiswa. J Ilm Solusi [Internet].* 2014;1.2(2):56–61. Available from: [download.portalgaruda.org/article.php](http://download.portalgaruda.org/article.php)
- Rahmadhayanti E, Rohmin A. *Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorhea Primer pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. J Kesehat.* 2016;7(2):255.
- Tampake RA, Wagey F, Rarung M. *Pengetahuan dan sikap remaja terhadap dismenorhea di SMP PNIEL Manado. e-CliniC.* 2014;2(2).
- Rejeki S. *Gambaran tingkat stress dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenorhea primer. J Kebidanan.* 2019;8(1):50.
- Manuaba. *Ilmu kebidanan.* 2008. 10.
- Rohmawati W, Wulandari DA. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi Di SMA Negeri 15 Semarang. J Bidan Cerdas.* 2019;2(2):84.
- Pratiwi H, Rodiani R. *Obesitas sebagai Resiko Pemberat Dismenore pada*

*Remaja. Med J Lampung Univ*  
[Internet]. 2015;4(9):108–12.  
Available from:  
<http://jukeunila.com/majority/>

Marni. *Perbedaan Antara Relaksasi Dan Kompres Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Pada Mahasiswa Di Akper Giri Satria Husada Wonogiri) \_ Program Pascasarjana UNS Solo*  
[Internet]. 20 Mei 2013. 2013.  
Available from:  
<http://pasca.uns.ac.id/?p=3509>

Rohmatunidha. *Tingkat kecemasan remaja putrid terhadap dismenorhea beserta upaya penanganan dismenorhea pada siswi kelas XI di SMAN 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. ADLN Perpust Univ Airlangga. 2016;*

Arikunto. *Metodelogi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan. In: Rineka Cipta, Jakarta. 2019. p. 21.*

Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi 2012. Rineka Cipta. 2012*