



Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dan Cara Penanganannya pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo

Overview of the Level of Knowledge About Dysmenorrhea and How to Handle It in Adolescent Girls at SMA Negeri 1 Telaga, Gorontalo Regency

Dwi Ainun Djafar^{1*}, Ridha Hafid², Dewi Suryaningsi Hiola³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo

*Corresponding Author: E-mail: Dwiainundjafar3@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 11 Feb, 2025

Revised: 18 Mar, 2025

Accepted: 21 Mar, 2025

Kata Kunci:

Dismenorea, Pengetahuan, Penanganan

Keywords:

Dysmenorrhea, Knowledge, Treatment

Doi: [10.56338/jks.v8i3.7182](https://doi.org/10.56338/jks.v8i3.7182)

ABSTRAK

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri, yang dapat menimbulkan rasa nyeri atau ketidaknyamanan sehingga menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari mereka. Hal ini dapat dicegah apabila remaja memiliki bekal pengetahuan serta penanganan yang tepat mengenai dismenorea. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang dismenorea dan cara penanganan yang dilakukan remaja putri SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Metode penelitian ini menggunakan desain survei deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi SMA Negeri 1 Telaga yang berjumlah 616 siswi, dan yang menjadi sampel yaitu berjumlah 234 responden, yang didapatkan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Telaga dari total 243 responden, didapatkan responden dengan pengetahuan baik sejumlah 102 responden (42,0%), pengetahuan cukup sebanyak 140 responden (57,6%), dan responden dengan pengetahuan kurang sejumlah 1 responden (4%). Adapun responden yang melakukan penanganan dismenorea baik secara farmakologi maupun non farmakologi dalam kategori baik yakni sejumlah 17 responden (7,0%), kategori cukup sebanyak 147 responden (60,5%) dan kategori kurang yaitu 79 responden (32,5%). Kesimpulannya sumber informasi dapat mempengaruhi pengetahuan serta cara penanganan yang dilakukan oleh remaja putri terhadap dismenorea. Perlu adanya edukasi kesehatan mengenai kesehatan reproduksi terutama tentang menstruasi untuk remaja putri dan orang tua, yang dilakukan di sekolah maupun kelurahan. Serta adanya evaluasi secara berkala terkait masalah menstruasi oleh puskesmas.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual disorder that is often experienced by adolescent girls, which can cause pain or discomfort that disrupts their daily activities. This can be prevented if adolescents have the knowledge and proper handling of dysmenorrhea. This study aims to determine the level of knowledge about dysmenorrhea and how to handle it carried out by adolescent girls at SMA Negeri 1 Telaga, Gorontalo Regency. This research method uses a descriptive survey design. The population in this study were all 616 female students of SMA Negeri 1 Telaga, and the sample was 234 respondents, obtained using a simple random sampling technique. The results of the study conducted at SMA Negeri 1 Telaga from a total of 243 respondents, obtained respondents with good knowledge of 102 respondents (42.0%), sufficient knowledge of 140 respondents (57.6%), and respondents with poor knowledge of 1 respondent (4%). Respondents who treated dysmenorrhea both pharmacologically and non-pharmacologically were in the good category, namely 17 respondents (7.0%), in the sufficient category as many as 147 respondents (60.5%) and in the less category as many as 79 respondents (32.5%). In conclusion, sources of information can influence knowledge and methods of handling dysmenorrhea carried out by adolescent girls. There needs to be health education about reproductive health, especially about menstruation for adolescent girls and parents, which is carried out in schools and sub-districts. As well as periodic evaluations related to menstrual problems by health centers.

PENDAHULUAN

Remaja mengalami suatu perkembangan yang disebut pubertas. Pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama kali. Menstruasi merupakan peristiwa peluruhan endometrium (dinding rahim) bersama dengan ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Setiap remaja memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian remaja mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa dismenorea yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan (Wulandari & Kustriyani, 2020).

Dismenorea atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul (Adzkiya & Kartika, 2020). Dismenorea diklasifikasikan menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Dismenorea primer yaitu nyeri pada perut bagian bawah saat haid tanpa adanya kelainan atau penyakit pada panggul. Sedangkan dismenorea sekunder yaitu nyeri perut bagian bawah saat haid disertai adanya kelainan atau penyakit pada panggul seperti endometriosis, radang panggul kronis dan fibroid rahim (Fitria, Febrianti, Arifin, Hasanah, Firdausiyeh, 2021).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 kejadian nyeri haid (dismenorea) mencapai 90% yakni sebesar 1.769.425 jiwa dengan 10%-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi dan rata-rata lebih dari 50% remaja putri menderita dismenorea primer. Prevalensinya secara umum lebih tinggi pada perempuan muda dalam kelompok usia 17 sampai 24 tahun yakni diperkirakan 60%-90% remaja putri yang mengalami dismenorea (Mariska & Indrawati, 2024).

Prevalensi kejadian dismenorea di Indonesia menunjukkan penderita dismenorea mencapai 60%-70% remaja putri dari seluruh Indonesia. Sedangkan angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia sebesar 54,98%, dan angka kejadian dismenorea tipe sekunder sebesar 45,11% (Ratnasari., 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2023, persentase remaja putri yang mengalami masalah menstruasi berjumlah 328 jiwa yang tersebar di beberapa wilayah di Provinsi Gorontalo. Data tertinggi pertama yaitu Kabupaten Boalemo sebanyak 102 jiwa, Kabupaten Gorontalo 95 jiwa, Kabupaten Pohuwato 58 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 51 jiwa, Kabupaten Gorontalo Utara 12 jiwa dan Kota Gorontalo yaitu 10 jiwa. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, hasil dari laporan pencatatan dan pelaporan puskesmas, tercatat bahwa pada tahun 2024 bulan Januari – Juli terdapat 59 jiwa yang datang berkunjung ke puskesmas dengan keluhan masalah menstruasi diantaranya yaitu 20 remaja datang dengan keluhan amenorea sekunder dan 39 remaja datang dengan keluhan dismenorea (Dinkes Kabgor, 2024).

Penelitian ini dilakukan pada usia remaja Sekolah Menengah Awal (SMA) yaitu di SMA Negeri 1 Telaga yang merupakan SMA yang berada di Kabupaten Gorontalo. Data remaja putri yang pernah mengalami dismenorea di SMAN 1 Telaga termasuk tinggi, yaitu sebanyak 160 remaja. Usia ini dikenal sebagai usia remaja madya, yang biasanya berada pada rentang usia 15-19 tahun (Farida, 2023).

Masalah yang sering muncul ketika remaja mengalami dismenorea yaitu menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu, sehingga para remaja tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Nining & Winarsih, 2021). Sehingga hal ini dapat membuat materi yang diberikan saat pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik. Saat hal ini terjadi maka dapat merugikan remaja putri dalam proses pembelajaran di sekolah dan berpengaruh pada prestasi remaja putri (Kawalo & Sitompul, 2022). Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri yang dirasakan agar tidak mengganggu aktivitas remaja.

Ada banyak upaya yang dapat dilakukan dalam menangani dismenorea, baik menggunakan terapi farmakologi berupa mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri yaitu paracetamol, asam mefenamat, panadol dan ibuprofen, maupun nonfarmakologi yaitu melakukan olahraga ringan, teknik

relaksasi, kompres hangat, terapi musik dan murotal serta terapi nonfarmakologi lainnya (Lubis, 2023).

Pengetahuan mengenai dismenorea sangat penting untuk dipelajari oleh remaja, sehingga mereka dapat mengambil tindakan pencegahan dan penanganan yang tepat, terutama pengetahuan mengenai definisi, penyebab, tanda dan gejala, jenis - jenis, skala nyeri, frekuensi, serta dampak yang akan terjadi jika remaja mengalami dismenorea pada saat menstruasi, sehingga remaja dapat lebih tenang menghadapi dismenorea dengan cara-cara yang tepat (Patnawati, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Telaga melalui metode wawancara yang dilakukan pada 10 siswi, didapatkan sebagian besar dari mereka mengatakan belum begitu paham apa itu dismenorea, mereka mengatakan hanya mengetahui nyeri perut merupakan gejala yang sering muncul saat menstruasi. Kemudian dalam hal menangani dismenorea didapatkan masih banyak siswi yang tidak melakukan penanganan, yang diantaranya 6 siswi mengatakan membiarkannya saja selama nyeri timbul, 2 siswi lainnya melakukan kompres air hangat saat nyeri, dan 2 siswi mengaku sering pusing dan juga mual muntah.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dan Cara Penanganannya Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah di laksanakan di sekolah yaitu SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo pada tanggal 22 Desember 2024 - 15 Januari 2025. Penelitian ini menggunakan desain survei deskriptif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan populasi 616 siswi, dan sampel pada penelitian ini sejumlah 243 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

HASIL**Karakteristik Responden****Tabel 1** Karakteristik Responden

Kategori	N	%
Usia Responden		
15 Tahun	64	26,3
16 Tahun	86	35,4
17 Tahun	17	7,0
18 Tahun	63	25,9
19 Tahun	13	5,3
Kelas		
X	81	33,3
XI	86	35,4
XII	76	31,3
Usia Menarche		
10 Tahun	39	16,0
11 Tahun	53	21,8
12 Tahun	68	28,0
13 Tahun	53	21,8
14 Tahun	24	9,9
15 Tahun	6	2,5
Riwayat Dismenorea Keluarga		
Tidak		
Ya		
Sumber Informasi	110	45,3
Orang Tua	133	54,7
Media		
Tenaga Kesehatan	105	43,2
Teman	60	24,7
	49	20,2
	29	11,9

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 86 responden (35,4%), dan sebagian kecil berusia 19 tahun yaitu 13 responden (5,3%). Berdasarkan tingkatan kelas, responden sebagian besar berada pada kelas XI sebanyak 86 responden (35,4%) dan sebagian kecil berada pada kelas XII yaitu 76 responden (31,3%). Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden dengan usia *menarche* 12 tahun sebanyak 68 responden (28,0%) dan sebagian kecil yaitu pada usia 15 tahun yaitu 6 responden (2,5%). Hasil penelitian menunjukkan responden yang tidak memiliki riwayat dismenorea keluarga sejumlah 110 responden (45,3%) dan yang memiliki riwayat dismenorea keluarga sebanyak 133 responden (54,7%). Hasil penelitian didapatkan responden yang mendapatkan sumber informasi mengenai dismenorea sebagian besar berasal dari orang tua 105 responden (43,3%) dan sebagian kecil mendapatkan informasi dari teman yaitu 29 responden (11,9%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Dismenorea

No.	Tingkat Pengetahuan Dismenorea	N	%
1.	Kurang	1	4
2.	Cukup	140	57,6
3.	Baik	102	42,0
Total		243	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi didapatkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup tentang dismenorea sebanyak 140 responden (57,6%), dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 1 responden (4%).

Tabel 3. Cara Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Telaga

No.	Penanganan Dismenorea	N	%
1.	Kurang	79	32,5
2.	Cukup	147	60,5
3.	Baik	17	7,0
Total		243	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi didapatkan sebagian besar responden memiliki penanganan yang cukup tentang dismenorea sebanyak 147 responden (60,5%), dan sebagian kecil responden memiliki penanganan yang baik yaitu 79 responden (32,5%).

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Remaja Putri SMA Negeri 1 Telaga

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dismenorea dengan kategori cukup sebanyak 140 (57,6%) responden. Hasil penelitian menunjukkan responden dalam kategori ini sebagian besar memahami terkait definisi dismenorea, tanda dan gejala, jenis-jenis dan skalah nyeri. Namun, responden kurang memahami dalam hal penyebab terjadinya dismenorea, frekuensi serta dampak yang akan terjadi jika terjadi dismenorea.

Hal ini dikarenakan, berdasarkan hasil penelitian responden dengan kategori pengetahuan cukup rata-rata masih berada pada usia 15-17 tahun. Dimana pada usia ini, remaja masih kesulitan dalam mengartikan dan memahami informasi yang didapatkan. Sehingga mengakibatkan setiap informasi yang diperoleh meskipun berasal dari sumber yang belum bisa diakui kebenarannya, remaja dapat dengan mudah menerimanya. Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk memahami dan pola pikir seseorang akan terus berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh pun semakin meningkat.

Responden cenderung menerima informasi dengan sangat mudah tanpa merasa perlu untuk memastikan terlebih dahulu kebenaran informasi tersebut, sehingga mereka tidak mencari tahu lebih lanjut apakah informasi yang diterima sudah benar atau tidak, yang dapat berisiko menyebabkan penyebaran informasi yang kurang akurat atau bahkan salah. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk selalu memastikan kebenaran informasi yang diterima. Asumsi ini sesuai dengan teori

Hurlock (dalam Darsini, 2019) yang menyatakan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih baik dalam berpikir dan bekerja. Selain itu usia juga akan mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik.

Berdasarkan hasil penelitian, responden dalam kategori cukup sebagian besar mendapatkan informasi mengenai dismenorea melalui media. Sehingga itu penting bagi remaja putri untuk memperbanyak mencari informasi dari berbagai sumber terlebih khusus pada petugas kesehatan (dokter, perawat, bidan) yang dapat memberikan informasi yang berguna dan dapat menambah wawasan pengetahuan remaja putri tentang dismenorea, walaupun belum mendapatkannya dari sekolah.

Alasan ini didukung dengan wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru dan siswi di SMA Negeri 1 Telaga yang mengatakan bahwa pada tahun 2022-2024 di sekolah belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dari petugas kesehatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jusni dkk (2020), yang menunjukkan bahwa sebagian besar respondennya memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 52 responden (74,3%) yang disebabkan karena informasi yang didapatkan responden mengenai dismenorea masih terbatas. Dalam hal ini selain usia, sumber informasi yang terbatas juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat pengetahuan responden tentang dismenorea dengan tingkat pengetahuan baik sejumlah 102 responden (42,0%) dimana pada kategori ini rata-rata responden telah mengetahui dengan baik tentang definisi, penyebab, tanda dan gejala, jenis - jenis, skala nyeri, frekuensi, serta dampak yang akan terjadi jika remaja mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Hal ini dapat disebabkan karena responden yang mendapatkan informasi yang tepat mengenai dismenorea. Tingkat pengetahuan dengan kategori baik dalam penelitian ini dikarenakan responden lebih banyak mendapat informasi dari sumber yang akurat seperti orang tua (40%), media (20%), teman (13%), bahkan tenaga kesehatan (29%) sehingga pemahaman tentang dismenorea menjadi tepat yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan menjadi lebih optimal. Informasi yang didapatkan dari beberapa sumber akan meningkatkan pengetahuan seseorang, jika seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas.

Sesuai dengan teori Natoatmodjo (2022) bahwa informasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, berbagai informasi dari banyak pihak luar penting untuk menambah pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea baik dari media, orang tua, tenaga kesehatan, maupun dari teman. Seseorang yang mempunyai banyak informasi akan mempunyai pengetahuan yang luas. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sulymbona (2024) diperoleh hasil penelitian bahwa pengetahuan dismenorea dalam kategori baik sebanyak 71 responden (39,2%) yang menunjukkan bahwa pengetahuan baik mengenai dismenorea dipengaruhi dari berbagai sumber informasi yang mereka gunakan, salah satunya yaitu menggunakan media elektronik. Informasi yang didapatkan dari berbagai sumber dapat memperluas pengetahuan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan pengetahuan kurang hanya sebanyak 1 responden (4%). Dalam hal ini didapatkan responden yang berpengetahuan kurang banyak menjawab salah pada pertanyaan nomor 1 terkait definisi dismenorea, nomor 7 yaitu frekuensi nyeri, nomor 13 yaitu skala nyeri, serta pertanyaan nomor 15 yaitu dampak yang akan terjadi jika remaja mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Hal ini bukan disebabkan responden tidak mendapatkan informasi, karena sumber informasi yang didapatkan pada kategori ini berasal dari tenaga kesehatan yang merupakan sumber informasi yang sudah pasti paham mengenai dismenorea, tetapi hal ini disebabkan kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengetahui lebih lanjut tentang dismenorea, dan tidak

menerapkan informasi yang didapatkan ke dalam kehidupannya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang didapatkan yakni responden dengan pengetahuan kurang tidak melakukan penanganan saat terjadi dismenorea, baik itu penanganan farmakologi maupun non farmakologi.

Sejalan dengan hasil penelitian Saputri (2022) diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea yaitu sebanyak 44 (53,7%) siswi karena pada kenyataannya responden dapat belajar dan menerima informasi tetapi tidak mampu menerapkan informasi tersebut ke dalam kehidupannya.

Gambaran Penanganan Dismenorea Remaja Putri SMA Negeri 1 Telaga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan penanganan dismenorea dalam kategori cukup sebanyak 147 responden (60,5%). Responden yang melakukan penanganan dismenorea dalam dengan kategori cukup melakukan penanganan non farmakologi berupa kompres hangat, terapi relaksasi napas dalam, dan melakukan posisi *knee chest*. Kemudian sebagian responden melakukan penanganan berupa memeriksakan kesehatannya kepada tenaga kesehatan (dokter, bidan, perawat) Namun, responden pada kategori ini tidak mengonsumsi obat-obatan anti nyeri untuk penanganan dismenorea.

Hal ini dapat disebabkan karena kesadaran dan dorongan untuk melakukan penanganan tentang dismenorea, selain itu adanya informasi dan pengalaman orang terdekat (saudara perempuan, orang tua) yang pernah mengalami dismenorea juga dapat mempengaruhi sikap responden tentang rasa ingin tahu yang besar untuk menangani dismenorea tersebut. Berdasarkan hasil distribusi, didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri yang memiliki riwayat dismenorea keluarga sebanyak 133 responden (54,7%). Dalam hal ini adanya informasi dan pengalaman terkait penanganan yang pernah dilakukan oleh keluarga yang memiliki riwayat dismenorea dapat menjadi landasan dasar remaja putri dalam membentuk perilaku serta cara yang tepat dalam dalam hal menangani dismenorea.

Didukung oleh teori Green (dalam Natoatmodjo, 2022) yang menyebutkan bahwa terdapat tiga hal yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Diantaranya faktor predisposisi (*presdisposing factors*) antara lain pengalaman, sikap, keyakinan, kepercayaan, faktor pemungkin (*enabling factors*) misalnya adalah sarana prasarana kesehatan serta faktor penguat (*reinforcing factors*) yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku seperti dorongan dari orang tua, tokoh masyarakat dan perilaku teman sebaya yang menjadi panutan.

Sejalan dengan penelitian Fredelika (2020) didapatkan sebagian besar responden yang memiliki tindakan penanganan nyeri dismenorea dalam kategori cukup sebanyak 141 responden (91,6%). Baik atau buruknya tindakan seseorang dalam menangani nyeri haid dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting (*significant others*) seperti orang tua, teman. Semakin banyak pengalaman dismenorea, semakin banyak keingintahuan remaja untuk menanganinya.

Dari hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan penanganan dismenorea dalam kategori kurang sebanyak 79 responden (32,5%). Hal ini disebabkan responden cenderung mengabaikan nyeri yang dirasakan, didukung dengan hasil penelitian didapatkan responden dengan penanganan yang kurang hanya 24 responden yang melakukan penanganan dengan menggunakan terapi relaksasi napas dalam tanpa melakukan penanganan yang lain. Kemudian 9 responden melakukan penanganan dengan cara mengonsumsi obat-obatan anti nyeri tanpa melakukan penanganan yang lain. Selebihnya responden menjawab hanya tidur dan membiarkan saja ketika mengalami nyeri haid.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wardoyo & Setiyorini (2021) responden dengan penanganan dismenorea dalam kategori kurang yaitu sebanyak 11 responden (27,5%), dimana penanganan dismenorea yang dilakukan hanya dengan bersikap positif bahwa sakit yang dirasakan akan hilang

dengan sendirinya. Responden hanya membiarkan begitu saja sakit perut yang dirasakan dan tidak mencari cara agar nyeri bisa berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang melakukan penanganan dismenorea dalam kategori baik sejumlah 17 responden (7,0%). Dalam penelitian ini responden yang melakukan penanganan dismenorea dalam kategori baik mampu melakukan penanganan non farmakologi berupa kompres hangat, mendengarkan musik atau mural, olahraga, serta mengonsumsi cokelat hitam. Dan juga responden mampu mengkombinasikannya dengan penanganan farmakologi yaitu dengan cara minum obat – obatan anti nyeri yaitu paracetamol, ibuprofen dan asam mefenamat.

Hal ini disebabkan karena upaya responden dalam penanganan nyeri dapat dipengaruhi oleh pengalaman yang erat kaitannya dengan perawatan selama masa haid, yang dimulai dari pengalaman responden saat mendapatkan haid pertama (usia *menarche*) sampai dengan saat ini. Didukung dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa usia *menarche* pada kategori ini berada pada rata-rata usia 10-12 tahun. Usia *menarche* mempengaruhi terjadinya dismenorea, dimana usia *menarche* kurang dari 12 tahun memiliki kemungkinan 1,6 kali lebih besar mengalami dismenorea dibandingkan umur 13-14 tahun. Dismenorea biasanya terjadi pada seorang wanita yaitu 2-3 tahun setelah *menarche* (Rahmah, 2020). Usia *menarche* akan mempengaruhi keterampilan penanganan dismenorea pada remaja putri. Dengan adanya pengalaman mengalami dismenorea selama masa haid, maka responden dapat melakukan upaya penurunan intensitas nyeri yang baik pada saat terjadi dismenorea.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Proverawati & Misaroh, (2021) yaitu responden remaja putri mengalami *menarche* atau menstruasi pertama kali yang bisa terjadi dalam rentang usia 10 – 16 tahun, oleh karena itu tentunya responden telah mempunyai pengalaman didalam penanganan dismenorea dikaitkan dengan waktu pertama kali responden mengalami *menarche*. Sejalan dengan penelitian Mursudarinah (2022) yaitu responden yang melakukan penanganan dismenorea dalam kategori baik yaitu sejumlah 28 responden (42,4%). Dalam hal ini seiring dengan pengalaman yang dimiliki dalam menghadapi dismenorea selama menstruasi, responden mampu mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi nyeri saat mengalami dismenorea.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait gambaran tingkat pengetahuan tentang dismenorea dan cara penanganannya pada remaja putri di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat disimpulkan bahwa: 1) Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 102 responden (42,0%), responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 140 responden (57,6%) dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 1 responden (4%). 2) Responden yang memiliki upaya penanganan dalam kategori baik sebanyak 17 responden (7,0%), responden yang memiliki upaya penanganan dalam kategori cukup sebanyak 147 responden (60,5%) dan responden yang memiliki upaya penanganan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 79 responden (32,5%).

SARAN

Bagi pihak sekolah SMA Negeri 1 Telaga, Perlu memfasilitasi untuk memberikan informasi atau pengetahuan dalam bentuk seminar atau penyuluhan untuk menambah pengetahuan yang berkaitan dengan dismenorea dan penanganannya serta mengaktifkan UKS untuk pengobatan saat terjadinya dismenorea.

Bagi responden, Diharapkan bagi responden dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait pengetahuan tentang dismenorea dan cara penanganannya.

Bagi peneliti selanjutnya, Hasil penelitian ini dapat menjadi data atau informasi untuk peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian terkait agar dapat mengembangkan variabel penelitian, sehingga dapat mengkaji hal-hal yang belum dibahas dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka. *REAL in Nursing Journal*, 3(2), 115.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2023). *Data Masalah Menstruasi di Provinsi Gorontalo*.
- Farida, I. (2023). Perkembangan Remaja. In *Mitra Cendekia Media*.
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A., & Firdausiyeh, D. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), 614–619.
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgr 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115.
- Jusni, Rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di Sman 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 119–124.
- Kabgor, D. (2024). *Data Masalah Menstruasi di Kabupaten Gorontalo*.
- Kawalo, B., & Sitompul, M. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Sma Advent Tompas. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 15–22.
- Lubis, D. S., Hasanah, O., & Woferst, R. (2023). Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 363–372.
- Mariska, R., & Indrawati, V. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Gizi Unesa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 2(3), 49–65.
- Mursudarinah, M., Aprilia, R., & Hikmah, N. (2022). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas X Di Sekolah Menengah Kejuruan Batik 1 Surakarta. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(1), 18–30.
- Natoatmodjo, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penebar Medika Pustaka.
- Nining, S., & Winarsih. (2021). Webinar tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore di Masa Pandemi COVID-19. *J.Abdimas: Community Health*, 2(2), 43–49.
- Patnawati, S., Noorma, N., & Suryani, H. (2023). Pengaruh Edukasi Dismenore Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Tanah Grogot. *Journal of Comprehensive Science*, 13(1), 104–116.
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2021). *Menarche ; Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Maha Medika.
- Rahmah, A., Rufaida,), & Fitriana, N. (2020). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Simulasi Tentang Pemberian Kompres Hangat Terhadap Keterampilan Remaja Dalam Penanganan Dismenorea Di Mts N 3 Karanganyar. *000*.
- Ratnasari, F., Pratiwi Suprobowati, D., Tias, E., Septian, F., Ramadhayanti, G., Sarif Muhndar, I., Rahayu, K., Qamrul, S., Wahyu Ningsih, S., Hartati, S., & Nurpaidah, T. (2022). Kupas tuntas gangguan menstruasi dismenore pada remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 1(12), 1–6.
- Saputri, N., Astuti, S. A. P., & Rizky, A. W. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Penanganan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1804.
- Sulymbona, N. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X Sma N 1 Salem Kabupaten Brebes. *Media Ilmiah Kesehatan*.

Indonesia, 2(1), 10–18.

Wardoyo, S., & Setiyorini, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi dan Penanganan Dismenorea. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 122–129.

Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2020). Upaya Cara Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23–30.