



Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMAS Xaverius Bukittinggi

Rani Sagita¹, Yossi Fitrina², Sri Hayulita³

¹ Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Indonesia

² Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Indonesia

² Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Indonesia

*Email : ranisagita532@gmail.com

Abstrak. Dismenorea sering kali mengalami rasa nyeri diperut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi dan dapat menyebar ke punggung bawah atau paha. Sakit pinggang dan punggung yang terjadi pada masa menstruasi yang terjadinya karena peningkatan hormon prostaglandin, yang mana hormon ini berfungsi untuk memicu kontraksi otot rahim untuk mengeluarkan darah menstruasi dari dalam. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan penanganan dismenorea pada remaja putri di SMAS Xaverius Bukittinggi. Metode penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif, dengan Teknik total sampling dalam menentukan jumlah sampel sebanyak 121 remaja putri. Menggunakan Uji Spearman Rank. Hasil penelitian didapatkan hasil lebih dari separoh Tingkat Pengetahuan Dismenorea Pada Remaja yaitu 50 remaja putri 41.3% dengan kategori baik, 63 remaja putri 52.1% dengan kategori cukup, 8 remaja putri 6.6% dengan kategori kurang. Sedangkan penanganan dismenorea sebanyak 5 remaja putri 4.1% dengan kategori baik, 56 remaja putri 46.3% dengan kategori cukup, 60 remaja putri 49.6% dengan kategori kurang. Hasil Uji Spearman rho menunjukkan nilai signifikan $p=$ value (0.010) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan penanganan dismenorea pada remaja putri di SMAS Xaverius Bukittinggi tahun 2026.

Kata kunci : Tingkat Pengetahuan Dismenorea Pada Remaja Putri, Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri.

Abstract. Dysmenorrhea often experiences lower abdominal pain that appears before or during menstruation and can spread to the lower back or thighs. Low back pain that occurs during menstruation occurs due to an increase in prostaglandin hormones, which this hormone functions to trigger the contraction of the uterine muscles to expel menstrual blood from the inside. The purpose of this study is to determine the relationship between the level of knowledge about dysmenorrhea and the treatment of dysmenorrhea in adolescent girls at SMAS Xaverius Bukittinggi. This research method uses a quantitative type, with a total sampling technique in determining the number of samples of 121 adolescent girls. Using the Spearman Rank Test. The results of the study obtained results of more than half of the Knowledge Level of Dysmenorrhea in Adolescents, namely 50 adolescent girls 41.3 with the good category, 63 adolescent girls 52.1% with the adequate category, 8 adolescent girls 6.6% with the poor category. Meanwhile, the treatment of dysmenorrhea was 5 adolescent girls 4.1% with the good category, 56 adolescent girls 46.3% with the adequate category, 60 adolescent girls 49.6% with the poor category. The results of the Spearman rho test showed a significant value of $p=$ value (0.010), meaning that there was a significant

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik,, psikologis, dan sosial. Salah satu tanda kematangan organ reproduksi pada remaja putri Adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan keluarnya darah dari uterus akibat peluruhan lapisan endometrium yang tidak mengalami pembuahan (Apriliani, 2025).

Nyeri ini dikenal dalam istilah medis yaitu Dismenorea (Apriliani, 2025). Dysmenorrhea berasal dari bahasa Yunani: dys yang berarti sulit, nyeri abnormal sedangkan meno berarti bulan, dan rrhea berarti aliran (Pati et al., 2024)). Dismenorea adalah nyeri haid yang dirasakan selama periode menstruasi yang diakibatkan oleh pengelupasan lapisan endometrium. Nyeri haid terjadi karena otot perut berkontraksi secara terus-menerus selama proses perdarahan menstruasi. Jika kontraksi terjadi terlalu sering, dapat menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau rasa sakit dan nyeri (Yulvina Kurniasih, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023) didapatkan kejadian dismenorea mencapai 1.769.425 individu (90%) wanita mengalami nyeri haid dengan 15-20% diantaranya mengalami nyeri menstruasi yang parah. Angka kejadian dismenorea diseluruh dunia sangat tinggi rata-rata lebih dari 50% wanita. Sedangkan prevalensi di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami dismenorea primer sebesar (69,4%), Thailand (84,2%). Sementara di Sumatera Barat angka kejadian dismenorea mencapai 57,3%, 9% dari siswi yang mengeluh nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah (Saputri et al., 2022).

Siklus menstruasi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan reproduksi wanita. Siklus ini dikatakan normal apabila jarak antara hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya berada dalam rentang 21–35 hari. Selain itu, lamanya perdarahan menstruasi umumnya berlangsung selama 3–7 hari dengan jumlah darah yang keluar tidak melebihi 80 ml per siklus. Keteraturan dan karakteristik siklus menstruasi tersebut mencerminkan keseimbangan hormon serta fungsi organ reproduksi yang baik, sehingga dapat menjadi gambaran awal terhadap kondisi kesehatan reproduksi seorang wanita secara keseluruhan

Namun, tidak semua wanita mengalami siklus menstruasi yang normal tanpa keluhan. Salah satu gangguan yang sering terjadi adalah dismenorea, yaitu nyeri yang muncul selama menstruasi. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya dismenorea

dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia menarche, riwayat keluarga, lama menstruasi, kebiasaan olahraga, dan tingkat stres (Aisyaroh et al., 2022). Sementara itu, faktor eksternal seperti pola konsumsi makanan juga berperan, terutama konsumsi makanan cepat saji yang umumnya tinggi kalori, lemak trans, dan gula. Kandungan tersebut dapat mengganggu metabolisme progesteron selama siklus menstruasi, sehingga memicu peningkatan kadar prostaglandin yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri.

Menurut penelitian Kusniyanto (2019), remaja putri dengan durasi menstruasi yang lebih lama dari normal memiliki risiko lebih tinggi mengalami dismenorea primer. Semakin lama proses menstruasi berlangsung, maka kontraksi uterus juga terjadi lebih lama, sehingga produksi prostaglandin meningkat. Kondisi ini pada akhirnya dapat menimbulkan rasa nyeri yang lebih intens (Syifa, 2024).

Penanganan dismenorea primer dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis maupun farmakologis. Penanganan nonfarmakologis meliputi kompres hangat, mandi air hangat, penggunaan balsam atau lotion penghangat pada area nyeri, olahraga teratur, serta pengobatan herbal seperti konsumsi jamu anti nyeri. Selain itu, teknik relaksasi seperti napas dalam dan hipnoterapi juga dapat membantu mengurangi intensitas nyeri.

Sementara itu, penanganan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan, seperti NSAID (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) yang bekerja dengan cara menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Contoh obat yang termasuk dalam golongan ini antara lain ibuprofen, naproksen, aspirin, naproksen sodium, dan ketoprofen (Safira et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Woferst (2018), diperoleh bahwa sebanyak 91,8% remaja putri mengatasi dismenorea dengan cara nonfarmakologis. Bentuk penanganan nonfarmakologis yang paling banyak dilakukan adalah istirahat (96,6%) dan mengabaikan rasa nyeri (76,9%). Sementara itu, hanya sebagian kecil remaja putri yang melakukan penanganan farmakologis, karena mereka beranggapan bahwa nyeri haid (dismenorea) akan hilang dalam waktu 2-3 hari.

Remaja putri cenderung mengabaikan nyeri haid yang dialami, yang diduga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai penanganan dismenorea (Dewi, 2021).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di tiga sekolah, yaitu SMAS Xaverius Bukittinggi, SMAN 2 Bukittinggi, dan SMAN 3 Bukittinggi, diperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan siswi tentang penanganan dismenorea. Hasil observasi di SMAS Xaverius Bukittinggi menunjukkan bahwa dari 10 responden, sebanyak 4 siswi memiliki pengetahuan yang benar mengenai penanganan nyeri dismenorea, sedangkan 6 siswi belum mengetahui cara penanganan yang tepat.

Sementara itu, di SMAN 2 Bukittinggi, dari 10 siswi yang disurvei, terdapat 6 siswi yang memiliki pengetahuan yang benar dan 4 siswi belum mengetahui cara

penanganan nyeri haid yang tepat. Adapun di SMAN 3 Bukittinggi, dari 10 responden, ditemukan 7 siswi memiliki pengetahuan yang benar, sedangkan 3 siswi belum mengetahui penanganan nyeri haid secara tepat.

Selain itu, berdasarkan wawancara lanjutan di SMAS Xaverius Bukittinggi terhadap 10 siswi, diperoleh bahwa 7 siswi belum mengetahui secara pasti mengenai dismenorea, dan 3 siswi tidak mengetahui penanganan yang tepat.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat melalui pengukuran yang dilakukan pada satu waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMA Xaverius Bukittinggi yang berjumlah 126 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 126 responden. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman (Spearman's rank correlation) untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel yang diteliti

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMAS Xaverius Bukittinggi Tahun 2026

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia 15-17 tahun	107	88,4
Usia lainnya	14	11,6
Total berdasarkan usia	121	100,0
Kelas X	47	38,8
Kelas lainnya	74	61,2
Total berdasarkan kelas	121	100,0

Paragraf 1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 121 remaja putri di SMAS Xaverius Bukittinggi tahun 2026, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 15-17 tahun, yaitu sebanyak 107 orang (88,4%). Berdasarkan karakteristik tingkat kelas, responden terbanyak berasal dari kelas X, yaitu sebanyak 47 orang (38,8%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada masa remaja pertengahan, yang ditandai dengan berlangsungnya perkembangan fisik, psikologis, dan reproduksi. Pada periode ini,

menstruasi merupakan salah satu proses fisiologis yang dapat disertai keluhan dismenorea atau nyeri menstruasi. Karakteristik usia responden menjadi informasi penting dalam memahami tingkat pengetahuan dan perilaku penanganan dismenorea karena pengalaman menstruasi, akses terhadap informasi kesehatan reproduksi, serta kemampuan mengambil keputusan terkait kesehatan dapat berbeda pada setiap individu. Meskipun demikian, penelitian ini tidak melakukan pengujian khusus mengenai hubungan usia maupun tingkat kelas dengan pengetahuan dan penanganan dismenorea, sehingga karakteristik responden hanya digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek penelitian.

2. Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea pada Remaja Putri di SMAS Xaverius Bukittinggi Tahun 2026

Tingkat pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	50	41,3
Cukup	63	52,1
Kurang	8	6,6
Total	121	100,0

Sumber: Data penelitian, 2026.

Paragraf 2. Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 121 remaja putri yang menjadi responden penelitian, sebanyak 50 orang (41,3%) memiliki tingkat pengetahuan baik tentang dismenorea, 63 orang (52,1%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 8 orang (6,6%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Kategori pengetahuan cukup merupakan kategori dengan frekuensi tertinggi, sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar responden telah memiliki pemahaman dasar mengenai dismenorea, tetapi belum seluruhnya mencapai tingkat pengetahuan yang optimal. Pengetahuan tersebut berkaitan dengan pemahaman mengenai pengertian dismenorea, penyebab, gejala, serta berbagai tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Proporsi responden dengan pengetahuan kurang yang relatif kecil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memperoleh informasi mengenai kesehatan menstruasi. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman mengenai cara penanganan yang tepat, termasuk kemampuan membedakan keluhan menstruasi yang dapat ditangani secara mandiri dengan kondisi yang memerlukan pemeriksaan tenaga kesehatan.

3. Penanganan Dismenorea

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri di SMAS Xaverius Bukittinggi Tahun 2026

Penanganan dismenorea	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	60	49,6
Kategori lainnya*	61	50,4
Total	121	100,0

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 121 remaja putri yang diteliti, sebanyak 60 responden (49,6%) memiliki penanganan dismenorea dalam kategori

kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh responden belum melakukan penanganan dismenorea secara memadai berdasarkan kategori penilaian yang digunakan dalam penelitian. Kondisi ini perlu diperhatikan karena dismenorea dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang memengaruhi aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar dan partisipasi dalam aktivitas sekolah. Penanganan dismenorea yang tepat tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengenali gejala nyeri menstruasi, tetapi juga mencakup pemilihan tindakan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan individu. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja putri belum selalu diikuti dengan tindakan penanganan yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai keterkaitan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea, sekaligus mempertimbangkan kemungkinan adanya faktor lain yang berhubungan dengan tindakan kesehatan yang dilakukan responden.

4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Dismenorea

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri di SMAS Xaverius Bukittinggi Tahun 2026

Tingkat pengetahuan	Kategori penanganan	f	Persentase (%)
Baik	Cukup	27	54,0
Kurang	Kurang	6	75,0

Tabel menampilkan sel tabulasi silang yang dapat diidentifikasi dengan jelas dari narasi penelitian. Persentase dihitung berdasarkan jumlah responden pada masing-masing kategori pengetahuan. Data lengkap seluruh sel tidak tersedia dalam berkas.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman

Hasil uji korelasi Spearman	Nilai
Jumlah responden	121
Koefisien korelasi (r_s)	0,232
p-value	0,010
Tingkat signifikansi (α)	0,05
Arah hubungan	Positif
Kekuatan hubungan	Lemah

Berdasarkan hasil analisis bivariat, diketahui bahwa dari 50 remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang dismenorea, sebanyak 27 responden (54,0%) berada dalam kategori penanganan cukup. Sementara itu, dari 8 remaja putri dengan tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 6 responden (75,0%) memiliki penanganan dismenorea dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik memiliki penanganan dismenorea yang lebih baik dibandingkan responden dengan pengetahuan kurang. Meskipun demikian, hasil tabulasi silang tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa seluruh remaja dengan pengetahuan baik akan melakukan penanganan yang tepat. Perbedaan perilaku penanganan masih dapat ditemukan pada individu dengan tingkat pengetahuan yang sama karena

tindakan kesehatan tidak hanya berkaitan dengan pemahaman, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman, kebiasaan, sikap, serta kondisi lingkungan. Oleh karena itu, pengujian statistik diperlukan untuk mengetahui signifikansi dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian.

Hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,232 dengan nilai p-value sebesar 0,010. Nilai p-value yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan penanganan dismenorea pada remaja putri di SMAS Xaverius Bukittinggi tahun 2026. Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan kategori penanganan dismenorea yang lebih baik. Akan tetapi, nilai koefisien sebesar 0,232 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel tergolong lemah. Dengan demikian, hasil penelitian mendukung adanya hubungan antara pengetahuan dan penanganan dismenorea, tetapi tidak membuktikan bahwa peningkatan pengetahuan secara langsung menyebabkan perubahan perilaku penanganan. Hal ini perlu diperhatikan karena penelitian menggunakan pendekatan cross-sectional, sehingga pengukuran kedua variabel dilakukan pada satu periode pengamatan dan tidak dapat memastikan hubungan sebab akibat.

Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAS Xaverius Bukittinggi memiliki tingkat pengetahuan tentang dismenorea dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 63 responden (52,1%), sedangkan 50 responden (41,3%) memiliki pengetahuan baik dan 8 responden (6,6%) memiliki pengetahuan kurang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri telah memiliki pemahaman dasar mengenai dismenorea, tetapi masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang perlu diperhatikan. Pengetahuan tentang dismenorea merupakan bagian penting dari literasi kesehatan reproduksi karena dapat membantu remaja memahami perubahan fisiologis yang terjadi selama menstruasi, mengenali karakteristik nyeri yang dialami, serta mengetahui berbagai pilihan penanganan yang tersedia. Remaja yang memiliki pemahaman memadai diharapkan dapat mengenali keluhan menstruasi secara lebih baik dan menentukan kapan diperlukan bantuan tenaga kesehatan. Namun, tingkat pengetahuan yang cukup belum dapat dianggap sebagai jaminan bahwa seseorang mampu menerapkan seluruh informasi kesehatan yang telah diperolehnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya penguatan pendidikan kesehatan reproduksi yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan informasi, tetapi juga pada kemampuan remaja memahami dan menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan remaja putri mengenai dismenorea dapat diperoleh melalui berbagai sumber informasi, seperti pendidikan di sekolah, tenaga kesehatan, keluarga, teman sebaya, media sosial, dan internet. Keberagaman sumber informasi tersebut memberikan kesempatan bagi remaja untuk memperoleh pemahaman mengenai kesehatan reproduksi secara lebih luas. Namun, informasi yang diperoleh tidak selalu memiliki tingkat keakuratan yang sama, terutama apabila bersumber dari pengalaman pribadi atau informasi digital yang tidak disertai penjelasan ilmiah. Dalam konteks penelitian ini, dominasi kategori pengetahuan cukup dapat menjadi dasar untuk mempertimbangkan pentingnya peningkatan kualitas informasi kesehatan reproduksi yang diterima remaja putri. Edukasi dapat diarahkan pada pemahaman mengenai proses menstruasi, faktor yang berkaitan dengan dismenorea, pilihan penanganan, serta tanda-tanda keluhan yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Penyampaian informasi juga perlu menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja. Dengan demikian, pendidikan kesehatan reproduksi tidak hanya bertujuan meningkatkan jumlah informasi yang diterima, tetapi juga membantu remaja mengembangkan kemampuan untuk menilai kebenaran informasi dan menggunakannya secara tepat.

Temuan mengenai tingkat pengetahuan dalam penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Apriliani (2025) sebagaimana diuraikan dalam naskah sumber, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai dismenorea. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa responden telah memahami konsep dasar dismenorea, tetapi masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai cara penanganannya. Selain itu, penelitian Putriana (2024) yang disebutkan dalam naskah menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan baik mengenai dismenorea. Perbedaan distribusi tingkat pengetahuan antarpopulasi dapat berkaitan dengan karakteristik responden, pengalaman menstruasi, akses terhadap informasi kesehatan, serta lingkungan pendidikan. Secara konseptual, pengetahuan merupakan bagian dari domain kognitif yang berkaitan dengan kemampuan individu memahami informasi dan menjadikannya sebagai pertimbangan dalam menentukan tindakan. Dalam konteks dismenorea, pengetahuan dapat membantu remaja mengenali keluhan yang dialami dan memahami pilihan penanganan yang tersedia. Meskipun demikian, pengetahuan tidak secara otomatis menghasilkan perilaku yang sesuai karena penerapan informasi juga memerlukan kesiapan individu, kesempatan, serta dukungan lingkungan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan perlu dipadukan dengan pembelajaran yang mendorong keterampilan praktis dalam menjaga kesehatan reproduksi.

2. Penanganan Dismenorea pada Remaja Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60 remaja putri (49,6%) memiliki penanganan dismenorea dalam kategori kurang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh responden belum mencapai kategori penanganan yang memadai berdasarkan instrumen penelitian. Kondisi ini menjadi

perhatian karena penanganan dismenorea merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang dapat membantu individu mengelola keluhan nyeri menstruasi. Penanganan yang sesuai dapat mencakup tindakan nonfarmakologis maupun farmakologis berdasarkan kebutuhan dan kondisi individu. Dalam naskah penelitian dijelaskan bahwa beberapa bentuk penanganan nonfarmakologis meliputi penggunaan kompres hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, istirahat yang cukup, relaksasi, serta pemeliharaan pola hidup sehat. Sementara itu, penggunaan obat pereda nyeri perlu memperhatikan petunjuk penggunaan dan anjuran tenaga kesehatan. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pemahaman mengenai dismenorea belum sepenuhnya tercermin dalam perilaku penanganan responden. Meskipun demikian, kategori penanganan kurang tidak dapat langsung diartikan bahwa seluruh responden mengabaikan nyeri menstruasi karena penelitian tidak menyajikan rincian tindakan individual yang dilakukan oleh masing-masing responden.

Penanganan dismenorea yang kurang dapat berkaitan dengan berbagai faktor, termasuk kebiasaan individu, sikap terhadap nyeri menstruasi, pengalaman sebelumnya, serta persepsi mengenai tingkat keparahan keluhan. Dalam naskah penelitian dijelaskan bahwa sebagian remaja putri cenderung memilih beristirahat atau membiarkan nyeri menstruasi mereda dengan sendirinya tanpa melakukan tindakan penanganan lainnya. Perilaku tersebut dapat berkaitan dengan anggapan bahwa nyeri menstruasi merupakan kondisi yang biasa dialami sehingga tidak selalu memerlukan perhatian khusus. Namun, perlu dipahami bahwa keputusan untuk beristirahat tidak dengan sendirinya merupakan tindakan yang keliru karena istirahat dapat menjadi bagian dari penanganan yang sesuai dengan kebutuhan individu. Hal yang perlu diperhatikan adalah kemampuan remaja mengenali intensitas dan karakteristik nyeri, memilih tindakan yang aman, serta mengetahui kapan keluhan memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Oleh karena itu, kategori penanganan kurang dalam penelitian ini perlu dipahami berdasarkan indikator yang digunakan dalam kuesioner. Peningkatan perilaku penanganan dismenorea dapat diarahkan melalui edukasi yang menekankan kemampuan pengambilan keputusan, pemahaman terhadap kondisi tubuh, dan pemilihan tindakan berdasarkan informasi kesehatan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil penelitian mengenai penanganan dismenorea memiliki kesesuaian dengan penelitian Riani (2024) yang disebutkan dalam naskah sumber, yaitu bahwa sebagian remaja putri masih memiliki perilaku penanganan dismenorea yang kurang tepat meskipun telah mempunyai pengetahuan yang cukup. Penelitian Astuti (2024) yang juga diuraikan dalam naskah menyebutkan bahwa perilaku penanganan dismenorea dapat berkaitan dengan sikap, dukungan keluarga, pengalaman pribadi, dan ketersediaan informasi kesehatan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa perilaku kesehatan merupakan hasil dari proses yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan seseorang mengingat atau memahami informasi.

Dalam konteks remaja putri, dukungan keluarga dan lingkungan sekolah dapat menjadi faktor yang perlu dipertimbangkan dalam pengembangan program edukasi kesehatan reproduksi. Sekolah dapat menyediakan informasi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja, sedangkan keluarga dapat membantu menciptakan lingkungan komunikasi yang terbuka mengenai keluhan menstruasi. Selain itu, akses terhadap tenaga kesehatan dapat membantu remaja memperoleh penjelasan mengenai pilihan penanganan yang sesuai. Dengan demikian, upaya peningkatan penanganan dismenorea perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih menyeluruh, tidak hanya melalui penyampaian informasi, tetapi juga melalui penguatan keterampilan, dukungan sosial, dan akses terhadap pelayanan kesehatan.

3. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penanganan Dismenorea

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,232 dengan nilai p-value sebesar 0,010. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan penanganan dismenorea pada remaja putri di SMAS Xaverius Bukittinggi tahun 2026. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan kategori penanganan dismenorea yang lebih baik. Hal ini juga tercermin dalam hasil tabulasi silang, yaitu sebanyak 27 dari 50 responden (54,0%) dengan pengetahuan baik memiliki penanganan cukup, sedangkan 6 dari 8 responden (75,0%) dengan pengetahuan kurang memiliki penanganan kurang. Meskipun demikian, koefisien korelasi sebesar 0,232 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel tergolong lemah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan berkaitan dengan perilaku penanganan, tetapi hubungan yang ditemukan tidak cukup kuat untuk menjelaskan keseluruhan variasi penanganan dismenorea pada responden. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara proporsional dengan mempertimbangkan kemungkinan adanya faktor lain yang belum dianalisis dalam penelitian ini.

Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan penanganan dismenorea dapat dipahami melalui keterkaitan antara aspek kognitif dan perilaku kesehatan. Pengetahuan memberikan dasar bagi individu untuk memahami suatu masalah kesehatan, mengenali pilihan tindakan, serta mempertimbangkan manfaat dan keterbatasan dari tindakan yang akan dilakukan. Dalam konteks penelitian ini, remaja putri yang memiliki pengetahuan lebih baik mengenai dismenorea dapat mempunyai pemahaman yang lebih luas mengenai cara mengelola nyeri menstruasi. Namun, hasil korelasi yang lemah menunjukkan bahwa pemahaman tersebut belum tentu selalu diikuti dengan perilaku penanganan yang lebih baik. Faktor lain seperti sikap terhadap menstruasi, pengalaman nyeri sebelumnya, kebiasaan keluarga, dukungan sosial, serta akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan dapat menjadi aspek yang perlu diteliti lebih lanjut. Naskah penelitian juga menguraikan bahwa penelitian Riani (2024) dan Astuti (2024) menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat

pengetahuan dengan penanganan dismenorea pada remaja putri. Kesesuaian tersebut mendukung pentingnya pengetahuan sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan perilaku kesehatan. Akan tetapi, karena penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, hubungan yang ditemukan tidak dapat digunakan untuk memastikan bahwa pengetahuan merupakan penyebab langsung dari perubahan perilaku penanganan dismenorea.

4. Keterbatasan dan Implikasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Salah satu keterbatasan yang dijelaskan dalam naskah adalah tidak dilakukannya pertanyaan secara langsung kepada responden mengenai kondisi nyeri menstruasi yang sedang atau biasa dialami ketika pengisian kuesioner dilakukan. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi ketepatan pengukuran variabel penanganan dismenorea karena jawaban responden yang tidak sedang mengalami nyeri menstruasi mungkin tidak sepenuhnya menggambarkan tindakan yang biasa dilakukan ketika keluhan muncul. Selain itu, data penelitian diperoleh melalui kuesioner tanpa wawancara mendalam sehingga informasi mengenai alasan responden memilih tindakan penanganan tertentu belum dapat dijelaskan secara menyeluruh. Penggunaan desain cross-sectional juga membatasi kemampuan penelitian dalam menentukan urutan waktu dan hubungan sebab akibat antara tingkat pengetahuan dengan penanganan dismenorea. Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan penguatan edukasi kesehatan reproduksi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu remaja mengembangkan keterampilan dalam mengenali dan menangani keluhan menstruasi. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengukuran intensitas nyeri, pengalaman menstruasi, sikap, dukungan keluarga, serta akses terhadap pelayanan kesehatan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan penanganan dismenorea pada remaja putri.

Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap 121 remaja putri di SMAS Xaverius Bukittinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 15–17 tahun, yaitu sebanyak 107 orang (88,4%), dengan karakteristik berdasarkan tingkat kelas terbanyak pada kelas X sebanyak 47 orang (38,8%). Berdasarkan tingkat pengetahuan tentang dismenorea, sebanyak 50 responden (41,3%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan berdasarkan penanganan dismenorea, sebanyak 56 responden (46,3%) memiliki penanganan dalam kategori cukup. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 50 remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik, sebanyak 27 responden (54,0%) memiliki penanganan dismenorea dalam kategori cukup. Sementara itu, sebanyak 19 responden (38,0%) dengan tingkat pengetahuan cukup memiliki penanganan dismenorea dalam kategori kurang, dan dari 8 responden dengan tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 6 responden (75,0%)

memiliki penanganan dismenorea dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik memiliki penanganan dismenorea yang lebih baik dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor yang menyebabkan dismenorea pada remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Amelia, W. S. (2024). *Penanganan dismenore*. 9, 250–257.
- Apriliani, N. K. I., Citrawati, N. K., & A. S. S. (2025). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenorea secara nonfarmakologi, 8(1), 185–192.
- Astuti, L. P. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri dengan perilaku. *Ilmu Kesehatan*, 6(1), 34–37.
- Dewi, N. K. R. (2021). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam penanganan dismenore* [Karya ilmiah, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali].
- Kistriyono, M. D. F. H. A. L. H. I. (2021). Penguatan pengetahuan remaja putri untuk melakukan penanganan disminorea dengan konsumsi temulawak. *Jurnal Hospital Majapahit*, 13(2), 20–30.
- Latifah, L., Darajati, N. M., & Kartikasari, A. (2024). Adolescents' knowledge, attitudes, and non-pharmacology practice of treating dysmenorrhea. *Journal of Bionursing*, 6(2). <https://doi.org/10.20884/1.job.2024.6.2.13156>
- Pakpahan, E. K., Suhaid, D. N., & Irawan, Y. L. (2026). Knowledge matters: The relationship between menstrual health literacy and dysmenorrhea management in Indonesian adolescents. *Women, Midwives and Midwifery*, 6(2), 10–26. <https://doi.org/10.36749/wmm.6.2.10-26.2026>
- Pasaribu, B. S. (2022). *Metodologi penelitian*. UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN.
- Pati, E., Purba, N., Rompas, S., & Karundeng, M. (2024). Hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2), 1–7.
- Putriana, Y., & Sulistianingrum, L. (2024). Hubungan tingkat penanganan mahasiswi STR Kebidanan Tanjungkarang tentang dismenorea dengan penanganan nyeri haid. 4(1), 25–32. <https://doi.org/10.33024/mj.v4i1.14662>
- Putrisari, A. E. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan penanganan dismenorea pada remaja putri. *Jurnal E-Clinic*, 3(1), 272–276.
- Shalabi-Abbas, E., Dweikat, S., Al Gazawy, I., & Draghmah, S. (2018). Knowledge and self-care practices in adolescent girls living in Nablus district during menstruation: A cross-sectional study. *The Lancet*, 391(Suppl. 2), S10. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30376-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30376-3)
- Sofyana, S. (2026). Dysmenorrhea management education and knowledge improvement among Indonesian adolescent girls: Edukasi manajemen dismenore dan peningkatan pengetahuan pada remaja putri di Indonesia. *Journal of Current Health Sciences*, 6(3), 163–172. <https://doi.org/10.47679/jchs.2026188>

Wong, C. L., Ip, W. Y., & Lam, L. W. (2016). Self-care strategies among Chinese adolescent girls with dysmenorrhea: A qualitative study. *Pain Management Nursing*, 17(4), 262–271. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2016.04.001>