

Sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Dismenorrhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah

Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember

Surya Dewi Puspita

Akademi Kebidanan Bina Husada Jember

email: surya.puspita2905@gmail.com

Abstrak

Dismenorrhoe berasal dari sakit perut dan kram uterus yang terjadi selama menstruasi. Dismenorrhoe disebabkan karena peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh, perbedaan anatomi reproduksi wanita, disertai dengan mual, pusing, pingsan, kecemasan, kelelahan, kembung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sikap Remaja Putri dalam Menghadapi Dismenorrhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 responden dari jumlah populasi 120 responden. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling, kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner alat ukur yang diperoleh data primer dengan menghitung Skor T, jika Skor T > mdT dinilai sikap positif (menguntungkan) dan Skor T < mdT dinilai sikap negatif (kurang baik) yang artinya mdT adalah angka rata-rata skor T, jadi Nilai mdT mempengaruhi T untuk menilai sikap. Dari hasil penelitian, sebagian besar wanita muda memiliki sikap positif sebanyak 62 responden (67,39%) dan hanya 30 responden (32,61%) memiliki sikap negatif. Dari wanita muda yang pernah mengalami dismenorrhoe ada 43 responden (46,74%) memiliki sikap positif dan 9 responden (9,78%) memiliki sikap negatif. Sedangkan wanita muda yang belum pernah mengalami dismenorrhoe sebanyak 19 responden (20,65%) memiliki sikap positif dan yang memiliki sikap negatif sebanyak 30 responden (32,61%). Sebagian remaja putri berusia 16 tahun. Kesimpulan yang didapat bahwa faktor usia, pengalaman, dan pengetahuan dismenorrhoe dan manajemen. Jadi, haruskah para wanita muda ketika dismenorrhoe diharapkan untuk secara aktif mencari informasi dan pengetahuan tentang dismenorrhoe baik dari informasi media dan konsultasi dengan para ahli medis. Upaya ini diharapkan akan lebih efektif dalam mencegah dismenorrhoe kronis.

Kata Kunci: Sikap, Remaja dan Dismenorrhoe

Abstract

Dismenorrhoe is derived from abdominal pain and uterine cramping occurs during menstruation. Dismenorrhoe is due to elevated levels of prostaglandins in the body, differences in the female reproductive anatomy, accompanied by nausea, dizziness, fainting, anxiety, fatigue, bloating. The purpose of this study was to determine the attitude of the Young Women in Facing Dismenorrhoe in SMP Negeri 1 Jenggawah District of Jember Jenggawah This study used a descriptive research design. The sample in this study were 92 respondents from a population of 120 respondents. The sampling technique is simple random sampling with inclusion and exclusion criteria that have been set. The data collection menggunakan measuring instrument questionnaire obtained primary data by calculating a Score T, if the Score T > mdT rated positive attitude (favorable) and the Score T < mdT rated negative attitudes (unfavorable) which means mdT is the average number of scores T, so mdT Score affects T to assess the attitudes. From the results, most of the young women had a positive attitude as much as 62 respondents (67.39%) and only 30 respondents (32.61%) have a negative attitude. Of young women who have experienced dismenorrhoe there are 43 respondents (46.74%) have a positive attitude and 9 respondents (9.78%) have a negative attitude. While the young women who have never experienced dismenorrhoe as many as 19 respondents (20.65%) have a positive attitude and who have a negative attitude as much as 30 respondents (32.61%). Most teenage daughter 16 years old. Can be concluded that the factor of age, experience, and knowledge of dismenorrhoe and management. So, should the young women when dismenorrhoe expected to actively seek information and knowledge about good dismenorrhoe of media information and consultation with medical experts. This effort is expected to be more effective in preventing chronic dismenorrhoe.

Keyword: Attitude, Teens dan Dysmenorrhea

Pendahuluan

Menstrusi merupakan peristiwa pendarahan secara periodik dan siklik (bulanan) dari rahim disertai vagina pada wanita yang seksual dewasa. Menurut Hilmia Namawati, dismenorrhoe dibagi menjadi dua yaitu dismenorrhoe primer dan dismenorrhoe sekunder. Dismenorrhoe primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata. Dismenorrhoe primer terjadi

beberapa waktu setelah haid yang pertama (menarcho), biasanya setelah 12 bulan atau lebih.

Dismenorrhoe sekunder disebabkan oleh kelainan organ reproduksi seperti peradangan tubafalopi, endometriosis, peradangan dirahim, sumbatan leher rahim dan lain-lain. (Xanthorrhiza, 2007). Gangguan atau kelainan pada tubuh atau organ reproduksi dapat datang dari berbagai faktor lingkungan

fisik atau sosial, faktor psikis dan gaya hidup (Kasdu Dini, 2005).

Pada dismenorhoe primer khususnya sering terjadi, kemungkinan lebih dari 50% wanita megalaminya dan 15% diantara mengalami nyeri yang hebat. Biasanya dismenorhoe primer timbul pada masa remaja yaitu 2 – 3 tahun setelah menarch dan tidak ada penyakit yang menyebabkannya (Sibiricus, 2007)).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri haid. Di Amerika angka prosentasinya sekitar 60%, dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama haid (Stricta, 2007). Dismenorhoe menjadi satu masalah tersendiri yang banyak dialami kaum remaja. Bahkan hampir seluruh remaja yang menstruasi mengalami dismenorhoe. Sehingga hal tersebut menjadi faktor terbanyak absennya para kaum wanita (remaja) pada jam kerja maupun sekolah. Menurut Savitri Ramaiah ET. AL (2006) dismenorhoe yang paling umum adalah nyeri mirip kram dibagian bawah perut yang menyebar ke punggung dan kaki. Gejala terkait lainnya adalah: muntah, diare, sakit kepala, cemas, kelelahan, pusing, dan kembung atau perut terasa penuh. Beberapa wanita mengalami nyeri sebelum menstruasi dimulai dan bisa berlangsung hingga beberapa hari.

Faktor yang bisa memperburuk dismenorhoe adalah kelainan anatomi rahim retroversi atau rahim menghadap kebelakang, kurang berolahraga dan stress psikis atau sosial. Tetapi alternative yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan tersebut antara lain : kompres hangat didaerah perut atau punggung bawah, mandi air hangat, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pemijatan, aroma terapi, mendengarkan musik, membaca buku, menonton film, posisi yoga, istirahat cukup, mengurangi konsumsi garam dan memperbanyak air minum, mengkonsumsi makanan tinggi kalsium, memperbanyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, melakukan aktifitas sehari-hari yang ringan, mengurangi konsumsi kafein, terapi sytmomatik lainnya dengan pemberian analgetik (asetosol/aspirin). Jika terapi sytmomatik tidak efektif perlu dilakukan pemeriksaan hormon, atau prosedur-prosedur medis lain seperti laparoskopi dan penguretan (Sibiricus, 2007). Menurut Dr. S. Ziaei dari Tarbiat Modarres Univercity, Iran, bahwa Vitamin E bisa membantu membelokkan formasi prostaglandin, kemudian diputuskan

untuk memakai vitamin pada terapi dismenorhoe (Gynura, 2007).

Hingga baru-baru ini, dismenorhoe disisihkan sebagai masalah psikologis sebagai aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari. Dalam hal ini remaja yang lebih rentan mengalami dismenorhoe usia 14-16 tahun. Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan 9 dari 14 siswi putri kelas 3 di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember, mengatakan pernah mengalami nyeri haid saat menstruasi dengan penanganan istirahat dan minum obat, sedangkan sisanya tidak pernah mengalami dismenorhoe. Telah tercatat masalah kesehatan yang paling sering dialami siswa-siswi sampai masuk UKS sehingga tidak dapat mengikuti Kegiatan Belajar Mengajar dikelas adalah tingkat kejadian dismenorhoe. Tingkat kejadian dismenorhoe paling banyak dialami oleh siswi kelas 3 usia 14–16 tahun.

Diharapkan kaum wanita (remaja maupun dewasa) lebih aktif mencari pengetahuan baik melalui media informasi maupun konsultasi dengan ahli medis. Hal ini bertujuan agar problem tubuh wanita yang kompleks dapat lebih mudah dilakukan pengobatan. Sehingga kelainan atau gangguan yang sedang terjadi dapat terdeteksi sedini mungkin dan tidak sampai menjadi akut atau kronis karena segera mendapatkan penanganan tepat.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan jenis penelitiann adalah survey, dalam penelitian ini mengetahui sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.

Populasi pada penelitian ini yaitu semua Remaja Putri Kelas 3 di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember sejumlah 120 siswi dengan total sampel sebanyak 92 siswi.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1 Distribusi frekwensi penelitian berdasarkan umur remaja putri di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013.

No	Umur remaja putri	Jumlah (responden)	Prosentase (%)
1	14 tahun	23	25,00
2	15 tahun	31	33,70
3	16 tahun	38	41,30
Total		92	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa paling banyak remaja putri umur 16 tahun yaitu sebanyak 38 responden (41,30%). Tabel 2 Distribusi remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013.

No	Dismenorhoe	Jumlah	Prosentase
1	Ya	52	56,52
2	Tidak	40	43,48
Total		92	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember lebih dari 50% pernah mengalami dismenorhoe yaitu, sebanyak 52 responden (56,52%).

Data Khusus

Tabel 3. Distribusi sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013.

No	Kriteria	Jumlah (responden)	Prosentase (%)
1	T > Mdt (positif)	62	67,39
2	T < Mdt (negatif)	30	32,61
Total		92	100

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Ambulu Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember sebagian besar mempunyai sikap positif yaitu, sebanyak 62 responden (67,39%).

Tabel 4 Tabulasi silang umur dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013.

No	Umur	Sikap				Jumlah (orang)	Prosentase (%)
		Positif		Negatif			
		N	%	N	%		
1.	14	7	7,61	16	17,39	23	25,00
2.	15	20	21,74	11	11,96	31	33,40
3.	16	35	38,04	3	3,26	38	41,30
Total		62	67,39	30	32,61	92	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui umur dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013 paling banyak umur 16

tahun mempunyai sikap positif yaitu, sebanyak 35 responden (38,04%) dan sikap negatif yaitu, sebanyak 3 responden (3,26%).

Tabel 5 Tabulasi silang remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013.

No	Dismenorhoe	Sikap				Jumlah (orang)	Prosentase (%)
		Positif		Negatif			
		N	%	N	%		
1.	Ya	43	46,74	9	9,78	52	56,52
2.	Tidak	19	20,65	21	22,83	40	43,48
Total		62	67,39	30	32,61	92	100

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013 paling banyak mempunyai sikap positif dengan yang pernah mengalami dismenorhoe yaitu, sebanyak 43 responden (46,78%) dan sikap negatif yaitu, sebanyak 9 responden (9,78%).

Pembahasan

Dismenorhoe merupakan nyeri perut bagian bawah saat menstruasi sebagai akibat adanya peningkatan kontraksi uterus dengan beberapa tanda gejala yang menyertainya, seperti nyeri/kram yang hilang timbul atau terus-menerus dan bisa sampai menjalar ke punggung bagian bawah sampai tungkai disertai mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih, lesu bahkan sampai pingsan. Remaja yang lebih rentan mengalami dismenorhoe ketika usia 15-25 tahun, hal ini berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan organ-organ sistem reproduksinya yang sudah mulai mencapai kesempurnaan atau mulai matang. Oleh karena itu dismenorhoe disisihkan sebagai masalah psikologis atau aspek kewanitaan yang tidak dapat dihindari (Kasdu, dini, 2005).

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui umur dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013 paling banyak umur 16 tahun mempunyai sikap positif yaitu, sebanyak 35 responden (38,04%) dan sikap negatif sebanyak 3 responden (3,26%), pada umur 15 tahun memiliki sikap positif sebanyak

20 responden (21,74%) dan sikap negatif sebanyak 11 responden (11,96%), sedangkan umur 14 tahun memiliki sikap positif sebanyak 7 responden (7,61%) dan sikap negatif sebanyak 15 responden (17,39%).

Sebagian besar responden menjawab kuesioner sesuai pengalaman dan pengetahuan tentang dismenorhoe. Pada usia ini remaja mulai mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sudah mulai matang, namun proses kedewasaan psikologinya masih belum tercapai sepenuhnya. Sehingga remaja ini sangat membutuhkan kawan-kawan, ada kecenderungan mencintai diri sendiri. selain itu dia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana yang peka atau tidak peduli, optimis atau pesimis (Soetjningsih, 2004). Pengalaman terhadap dismenorhoe juga mempunyai peran dalam mengatasi dismenorhoe. Sehingga, semakin tua usia remaja putri maka semakin banyak remaja putri yang mempunyai sikap positif dibandingkan sikap negatif, sedangkan semakin muda usia remaja putri semakin sedikit remaja putri yang mempunyai sikap positif dibandingkan sikap negatif.

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2008 paling banyak mempunyai sikap positif dengan yang pernah mengalami dismenorhoe yaitu, sebanyak 43 responden (46,78%) dan sikap positif dengan yang tidak pernah mengalami dismenorhoe hanya 19 responden (20,65%). Remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe sebagian besar mengatasi dengan cara istirahat sebanyak 27 responden, makan yang berserat tinggi (sayur-sayuran) sebanyak 38 responden, mengompres perut bagian bawah dengan air hangat, minum air hangat yang banyak, sebanyak 20 responden.

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui remaja putri yang tidak pernah mengalami dismenorhoe dan sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2008 paling sedikit mempunyai sikap negatif dengan yang pernah mengalami dismenorhoe yaitu, sebanyak 9 responden (9,78%) dan sikap negatif dengan yang tidak pernah mengalami dismenorhoe 21% responden (22,83%).

Dimana remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe mengatasinya dengan cara minum obat yang dijual bebas di

pertokoan sebanyak 8 responden, hal ini dikemukakan bkkbn (2007) mengatasi sakit perut waktu menstruasi dengan obat-obatan yang digunakan harus atas pengawasan dokter, pemijatan perut bagian bawah oleh dukun pijat, olah raga berat seperti senam aerobik, pengompresan dengan air es, dan minum air es sebanyak 6 responden. Cara mengatasi dismenorhoe dengan tempelkan botol yang berisi air hangat, pijat daerah perut bagian bawah secara perlahan, olah raga ringan seperti jalan kaki dan senam ringan (Leunorus, 2007). Komponen pokok sikap yaitu, kepercayaan, kehidupan, emosional, dan kecenderungan untuk bertindak pada bagian Allport (1954). Dari realita diatas faktor penyebab dismenorhoe yaitu, faktor kejiwaan secara emosionalnya tidak stabil (Wiknjastro, 1999). Remaja masa ini juga sangat membutuhkan kawan-kawan. Ada kecenderungan mencintai diri sendiri, selain itu dia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu harus memilih yang mana yang peka / tak peduli optimis atau pesimis (Soetjningsih, 2004). Sikap negatif merupakan kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, dan tidak menyukai obyek tertentu (Purwanto, 1999).

Pada remaja putri yang pernah mengalami dismenorhoe cenderung mempunyai sikap negatif, mungkin dalam hal ini remaja putri memiliki emosional tidak stabil seperti: perasaan malu untuk bertanya pada orang tua atau orang lain dan kurangnya pengetahuan tentang penatalaksanaan tentang dismenorhoe. Dan, remaja putri yang tidak pernah mengalami dismenorhoe menyikapi negatif karena tidak ada pengalaman dan tidak ingin tahu tentang dismenorhoe. Remaja putri yang mengatasi dismenorhoe dengan minum obat yang dijual bebas tidak boleh karena bisa saja sudah kadaluarsa, maka harus dengan resep dokter atau pengawasannya.

Kesimpulan Dan Saran

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa sikap remaja putri dalam menghadapi dismenorhoe di SMP Negeri 1 Jenggawah Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember tahun 2013 yaitu dari hasil penelitian dari 92 responden didapatkan sebagian besar remaja putri umur 16 tahun memiliki sikap dalam menghadapi dismenorhoe sebanyak 62 responden (67,39%) memiliki sikap positif, sedangkan yang memiliki sikap negatif sebanyak 30 responden (32,61%), paling banyak remaja putri memiliki sikap positif dalam menghadapi dismenorhoe sebanyak 43 responden (46,74%), remaja putri memiliki

sikap negatif dalam menghadapi dismenorhoe sebanyak 9 responden (9,78%).

Daftar Pustaka

- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Azwar, Saifudin (2007). *Sikap Manusia dan Teori pengukurannya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipata.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mansjoer, (2002). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aeculapius.
- Manuaba, I. B. (1998). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga SBERencana untuk Pendidikan*. Jakarta: EGC.
- Puwanto, Heri. (1999). *Pengantar Perilaku Manusia*. Jakarta: EGC.
- Ramaiah, S. (2006). *Mengatasi Gangguan Menstruasi*. Jogjakarta: Bookmarks Diglosia Media.
- Sarwono, Sarlito Wipawan (2005). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Wiknjosastro, H. (1999). *ilmu kandungan*. Jakarta: JNPKKR