

GAMBARAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN NURUS SYIFA PURWOKERTO TAHUN 2021

Ulfa Fadilla Rudatiningsyias¹, Tanti Fitriyani², Ade Tati Rosita³

^{1,2,3} STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

E-mail: ulfa@stikesbch.ac.id

Abstrak

Dismenore adalah keluhan paling umum pada remaja saat menstruasi. Rata-rata remaja mengalami rasa tidak nyaman saat menstruasi, seperti perut kram, mual, pusing dan pingsan. Hal ini menyebabkan remaja tidak nyaman. Keluhan tersebut juga menjadi alasan ketidakhadiran santriwati mengikuti kegiatan di pondok pesantren dan memilih tidak melakukan aktivitas apapun. Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *crossectional*.. Jumlah sampel sebanyak 117 orang. Pengumpulan data dilakukan secara primer dengan alat bantu kuesioner *melalui google form (self administered)*, analisis data univariat dengan proporsi distribusi frekuensi. Usia responden terbanyak saat *menarche* adalah 13 tahun (29,1%). Lama menstruasi responden pada penelitian antara 3-10 hari dengan lama hari menstruasi terbanyak 7 hari (55,6%) dan yang paling cepat 3 hari (2,6%). Kejadian dismenore primer pada responden diperoleh sebanyak 110 responden (94%). Pondok Pesantren Nurus Syifa menciptakan tempat suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan dan menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai nyeri haid atau kesehatan reproduksi kepada santriwati.

Kata kunci: Dismenore primer, Santriwati, Pondok Pesantren

ABSTRACT

Dysmenorrhea is the most common complaint in adolescents during menstruation. The average teenager experiences discomfort during menstruation, such as stomach cramps, nausea, dizziness and fainting. This makes teenagers uncomfortable. The complaint is also the reason for the absence of female students from participating in activities at the Islamic boarding school and choosing not to do any activities. This type of research is a descriptive study with a cross-sectional approach. The number of samples is 117 people. Data was collected primarily by a questionnaire through google form (self-administered), univariate data analysis with the proportion of frequency distribution. The age of the most respondents at menarche was 13 years (29.1%). The length of menstruation of respondents in the study was between 3-10 days with the longest menstrual period being 7 days (55.6%) and the fastest being 3 days (2.6%). The incidence of primary dysmenorrhea in respondents obtained as many as 110 respondents (94%). The Nurus Syifa Islamic Boarding School creates a comfortable and pleasant learning environment and collaborates with health workers to offer information about menstrual pain or reproductive health to female students.

Keywords: Primary dysmenorrhea, Santriwati, Islamic Boarding School

PENDAHULUAN

Masa pubertas adalah masa perubahan yang dilalui oleh remaja, karena di masa ini mereka akan mengalami transisi dari usia anak-anak menuju dewasa dan terjadinya sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dari segi fisik, psikologis dan intelektual. Pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, remaja akan mengalami pubertas yaitu proses yang mengarah kematangan seksual, terjadinya percepatan pertumbuhan, pematangan tulang rangka, perkembangan karakteristik seksual dan pencapaian fertilitas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama kali atau *menarche* yaitu salah satu proses pematangan seksual pada remaja perempuan (Norwitz and Schorge 2008).

Salah satu tanda remaja perempuan memasuki masa reproduktif dan subur adalah mengalami menstruasi. Ketika menstruasi sebagian perempuan sering mengeluh nyeri pada perut sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman, namun ada juga perempuan yang menstruasi tanpa keluhan. Keluhan ginekologi yang sering timbul pada

remaja saat menstruasi adalah ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea. Dismenorea adalah keluhan yang paling umum dirasakan oleh remaja putri saat menstruasi. Dilaporkan sebanyak 60%-90% dismenorea pada remaja mengganggu aktivitas sehari-hari dan menjadi alasan ketidakhadiran di sekolah yang paling sering (Chan, 2009)

Keluhan seperti nyeri perut bagian bawah, menstruasi yang tidak teratur, nyeri pinggang, dan dismenore merupakan gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan (Kasdu, 2005). Nyeri perut bagian bawah yang meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha adalah tanda dismenore (Badziad, 2003).

Dismenore adalah salah satu keluhan paling umum yang terjadi pada remaja saat menstruasi. Rata-rata remaja mengalami rasa tidak nyaman saat menstruasi, seperti perut kram, mual, pusing dan pingsan.

Klasifikasi dismenorea ada dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer sering terjadi di tahun pertama setelah

menarche, berupa nyeri haid yang tidak berhubungan dengan patologi *pelvis makroskopis* (ketiadaan penyakit pada pelvis). Dismenore sekunder sering dialami oleh perempuan berumur 30-45 tahun, berupa nyeri haid akibat dari anatomi atau patologi pelvis makroskopis, seperti yang dialami perempuan dengan *endometriosis* kronis. (Anugroho, 2011).

Angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, menurut data Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2015, rata-rata lebih dari 50 % perempuan di setiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Di Indonesia, sekitar 55% perempuan usia produkif mengalami nyeri dismenore saat menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian dismenore pada perempuan mencapai 56% (Fatmawati dkk, 2016). Hingga 50% dismenore primer dialami oleh wanita, 10-15% mengalami nyeri hebat sampai mengganggu kegiatan sehari-hari. Pada remaja, dismenore primer terjadi pada usia kurang dari 20 tahun dan dirasakan 2-3 tahun setelah *menarche*

(haid pertama). Hal ini berbeda dengan hasil penelitian remaja di Amerika Serikat. Menurut Wilson *et al*, melakukan penelitian di Amerika Serikat, remaja SMA usia 14-18 tahun paling banyak mengalami dismenore primer (91%) yang berdampak terhadap kemampuan akademis mereka (55%) bahkan menyebabkan mengalami ketinggalan kelas sebanyak 26% (Paula, 2007 dalam Sarni, 2019). Remaja yang mengalami dismenore secara psikologis akan mudah marah, sensitive, mudah tersinggung, sulit tidur, lelah, tidak dapat konsentrasi, depresi bahkan mengalami rendah diri (Laila, 2011) dimana hal ini menyebabkan remaja menjadi tidak nyaman. Prevalensi kejadian dismenore pada santri di Pondok Pesantren Nurus Syifa cukup tinggi terlihat dari adanya kendala serta keluahan dan banyaknya permintaan obat untuk pereda nyeri, dengan keadaan tersebut dapat mengganggu kegiatan santri dimana mereka memiliki kegiatan rutinitas yang cukup padat setiap harinya. Keluhan tersebut juga menjadi alasan ketidakhadiran santriwati mengikuti kegiatan di

pondok pesantren dan memilih tidak melaukan aktivitas apapun.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *crossectional* dilakukan dengan tujuan utama untuk memaparkan bagaimana gambaran kejadian dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren Nurus Syifa Purwokerto. Seluruh santriwati Pondok Pesantren Nurus Syifa yang berjumlah 146 orang menjadi populasi dalam penelitian ini dengan jumlah sampel sebanyak 107 orang yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Untuk mencegah terjadinya *drop out*, dilakukan penambahan sampel sebanyak 10% sehingga jumlah sampel minimal sebanyak 117 sampel. Pengumpulan data dilakukan secara primer dengan alat bantu kuesioner *melalui google form* yang dibagikan melalui aplikasi *whatsapp* dan diisi sendiri oleh responden (*self administered*). Kemudian data dimasukkan ke dalam master tabel, dilakukan *tabulating* dan *scoring*. Data sekunder yang didapatkan berupa

jumlah dan nama santriwati Pondok Pesantren Nurus Syifa.

Analisis data univariat digunakan dalam penelitian ini berupa statistik deskriptif yaitu proporsi distribusi frekuensi yang meliputi prosentase untuk mengetahui gambaran dismenore primer pada santriwati di pondok pesantren Nurus Syifa

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Usia responden

Tabel 1. Distribusi Santriwati Pondok Pesantren Nurus Syifa berdasarkan usia responden

Usia (Tahun)	f	%
18	11	9,4
19	72	61,5
20	23	19,7
21	9	7,7
22	2	1,7
Total	117	100

Usia responden termuda pada penelitian adalah 18 tahun (9,4%) dan tertua 22 tahun (1,7%) usia terbanyak pada penelitian ini adalah 19 tahun dengan responden 72 orang (61,5 %).

b. Usia Menarche

Usia termuda saat mengalami *menarche* dalam penelitian ini

adalah 9 tahun dan usia tertua 16 tahun. Usia terbanyak responden mengalami *menarche* adalah berusia 13 tahun sebanyak 34 orang (29,1%).

Tabel 2. Distribusi Santriwati Pondok Pesantren Nurus Syifa berdasarkan usia *Menarche*

Usia saat Menarche (th)	F	%
9	3	2,6
10	2	1,7
11	11	9,4
12	28	23,9
13	34	29,1
14	25	21,4
15	7	6,0
16	7	6,0
Total	117	100

c. Lama Menstruasi

Lama menstruasi responden pada penelitian antara 3 hari sampai 10 hari. Lama hari menstruasi terbanyak 7 hari (55,6%) sebesar 65 responden dan yang paling cepat 3 hari (2,6%)

Tabel 3. Distribusi Santriwati Pondok Pesantren Nurus Syifa berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi (Hari)	f	%
3	3	2,6
4	1	0,9
4	9	7,7

6	9	7,7
7	65	55,6
8	16	13,7
9	7	6,0
10	7	6,0
Total	117	100

d. Distribusi Santriwati Pondok Pesantren Nurus Syifa berdasarkan kejadian dismenore primer

Data tentang kejadian dismenore primer diperoleh sebanyak 110 responden (94%) mengalami dismenore primer dan 7 responden (6%) tidak mengalami dismenore primer.

Tabel 3. Distribusi Santriwati Pondok Pesantren Nurus Syifa berdasarkan kejadian Dismenore Primer

Dismenore Primer	f	%
Ya	110	94
Tidak	7	6
Total	117	100

Berdasarkan kejadian dismenore primer, sebanyak 110 responden (94%) mengalami dismenore primer dan hanya 7 responden (6%) tidak mengalami dismenore primer.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, termuda 18 tahun

(9,4%), tertua usia 22 tahun (1,7%) dan usia responden terbanyak adalah 19 tahun (61,5%). Sedangkan usia *menarche* responden terbanyak di usia 13 tahun (29,1%). Penelitian Soesilowati dan Annisa (2016) usia *menarche* berpengaruh terhadap terjadinya disminore primer, sebanyak 32,6% responden yang mengalami dismenore primer dengan riwayat usia menarche 12-13 tahun.

Usia *menarche*, lama menstruasi, umur dan nulipara adalah faktor resiko terjadinya dismenore primer. (Rahmani, 2014). *Menarche* adalah suatu keadaan ketika seorang wanita mengalami menstruasi yang pertama kali. Seorang remaja putri akan mengalami *menarche* pada usia yang berbeda-beda.

Kejadian dismenore pada remaja memiliki hubungan dengan usia *menarche* yang terlalu muda (≤ 12 tahun) dimana pada usia ini alat dan organ reproduksi remaja belum berfungsi secara optimal, belum berkembang maksimal sehingga timbul rasa nyeri, rasa sakit karena terjadi penyempitan pada leher rahim saat menstruasi. *Menarche* paling

banyak terjadi pada remaja di usia 13–14 tahun. Selain itu secara mental remaja putri akan merasa gelisah takut cemas dan depresi ketika mendapat menarche di usia yang terlalu cepat sehingga berakibat ketidaksiapan dan muncul reaksi-reaksi psikis negatif pada saat *menarche* (Nurwana dkk, 2017).

Kejadian dismenore primer sangat dipengaruhi oleh usia remaja. Saat menstruasi sekresi hormone prostaglandin meningkat sehingga menimbulkan rasa sakit beberapa hari sebelum dan saat menstruasi. Hal ini berbanding terbalik, saat umur perempuan semakin tua, peluang mengalami nyeri menstruasi makin besar karena sekresi hormon prostaglandin berkurang akibat bertambahnya lebar leher rahim. Semakin tua umur perempuan, munculnya kejadian dismenore primer semakin berkurang karena fungsi saraf rahim menurun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama menstruasi responden berkisar antara 3-10 hari dengan durasi terbanyak 7 hari (55,6%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian

Saputri, Riska Dewi (2019) bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMK. Lama mentruasi adalah jarak antara tanggal mulainya mentruasi sampai pada mentruasi berhenti. Lama menstruasi dikatakan normal jika tidak kurang dari 3 hari dan tidak lebih dari 7 hari (Wiknjosastro, 2008).

Lama menstruasi akan menimbulkan gangguan jika terjadi lebih dari 7 hari. Hal ini disebut *hipermenorea* (menoragia). Hasil penelitian Nugroho (2011) dalam Putri (2014) menjelaskan bahwa faktor psikologis yang berhubungan dengan tingkat emosional yang labil dan faktor fisiologis seperti kontraksi otot uterus yang berlebihan dapat mempengaruhi lamanya menstruasi pada remaja putri. Penelitian Purba dkk (2013) menyebutkan bahwa ada hubungan bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. Semakin lama mentruasi, makin banyak *hormon prostaglandin* yang dikeluarkan sebagai akibat dari seringnya kontraksi uterus, jika hal ini terjadi secara

berlebihan akan berakibat timbulnya rasa nyeri hebat saat menstruasi.

Hasil penelitian diperoleh sebanyak 110 responden (94%) mengalami kejadian dismenore primer saat menstruasi. Dismenorea primer memberikan pengaruh terhadap menurunnya tingkat produktifitas remaja putri dan meningkatkan jumlah ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja karena mengalami rasa sakit hebat yang tidak tertahankan, rasa sakit yang menusuk, nyeri di sekitar perut bagian bawah menyebar ke paha, kaki dan daerah pinggang yang dirasakan saat menstruasi (Anurogo, 2011). Rasa sakit ini kadang disertai sakit kepala, mual, diare, muntah dan kondisi emosi yang labil. Setelah darah haid keluar rasa nyeri dan sakit akan berangsut hilang (Sukarni & Wahyu, 2013).

Efek negative jangka pendek dismenorea bagi remaja akan berpengaruh terhadap kegiatan proses belajar mengajar sehari-hari, tingkat kehadiran yang rendah, sulit berkonsentrasi, ketegangan, kecemasan dan konflik emosional. Sedangkan efek negative dismenorea

hebat jangka panjang akan memicu kemandulan dan kematian. Untuk itu kejadian dismenorea pada remaja memerlukan penanganan dan pencegahan agar tidak mengganggu aktivitas remaja sehari-hari (Proverawati dan Misaroh, 2009).

KESIMPULAN

Gambaran kejadian dismenore primer pada santriwati di Pondok Pesantren Nurus Syifa Purwokerto dari hasil penelitian diperoleh sebanyak 110 responden (94%). Para santriwati perlu melakukan upaya preventif terhadap kejadian dismenore primer seperti melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit tiap hari sebelum mengikuti kegiatan di pondok pesantren, pola hidup sehat, menjaga pola makan (4 sehat 5 sempurna)

Bagi pihak Pondok Pesantren Nurus Syifa, hendaknya membuat tempat suasana belajar yang nyaman dalam situasi yang menyenangkan dan menjalin kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai nyeri haid atau kesehatan reproduksi kepada santriwati.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Badziad, A. 2003. *Endokrionologi Dan Ginekologi Edisi Kedua.* Jakarta: Media Aesculapius.
- Chan S, Yiu KW, Yuen PM. Menstrual problems and health-seeking behaviour in Hong Kong Chinese girls. *Hong Kong Med J* 2009;15:18-23
- Proverawati, Atikah. 2018. *Menarche.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Fatmawati, Meliana, Emmy Riyanti, Bagoes Widjanarko. 2016. Perilaku Remaja Puteri Dalam Mengatasi Dismenore (Studi Kasus Pada Siswi Smk Negeri 11 Semarang.2016. jurnal kesehatan masyarakat Vol 4 no 3 2016. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/13711>
- Kasdu, Dini. 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa.* Jakarta: Puspa Swara
- Laila. 2011. Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Phederal* Vol.4 No.1: Jakarta
- Norwitz, E.R, & J.O Schorge. 2008. *At a Glance Obstetri Dan Ginekologi Edisi 2.* Jakarta: Erlangga
- Nurwana, Yusuf Sabilu, Andi Faizal Fachlevy <https://media.neliti.com/media/pu>

- [blications/185630-ID-analisis-faktor-yang-berhubungan-dengan.pdf](https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/4060) Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2/NO.6/ Mei 2017; ISSN 250-731X
- Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purba, Frenita Sophia, Sarumpaet Sori Muda dan Jemadi. 2013. Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013 <https://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/view/4060> Vol 2, No 5 (2013)
- Putrie, H. C. (2014). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di Smp N 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo dalam eprints.ums.ac.id
- Rahmani, K. (2014). Perbedaan Efektivitas Aromaterapi, Yoga dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Dismenore dalam repository.ump.ac.id
- Saputri, Riska Dwi (2019) *Hubungan Antara Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer di SMK Negeri 2 Kota Malang*. <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/206/>
- Sarni Yati. 2019. Pengaruh teknik akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri pada siswi kelas x yang mengalami dismenore primer di sma neg. 2 kota sungai penuh tahun 201. Menara Ilmu, XIII (5), 124. Retrieved from <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Soesilowati, Retno, dan Annisa Yunia. 2016. MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol 14 No 3, DESEMBER 2016 <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/viewFile/1613/2121>
- Sukarni, I dan Wahyu, P. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- WHO. 2015. Profil Kesehatan Dunia.
- Wiknjosastro, Hanifa. 2008. Ilmu Kandungan Edisi II Cetakan 6. Kesehatan reproduksi . Fitramaya. Yogyakarta