

## Research article

### The way students of STIKes Yarsi Mataram overcome dysmenorrhea Cara mahasiswa STIKes Yarsi Mataram mengatasi dismenore

Irni Setyawati<sup>1</sup>, Kusniyati Utami<sup>1</sup>, Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha<sup>1</sup>

<sup>1,2</sup> STIKes Yarsi Mataram, Jl. TGH Muh. Rais Lingkar Selatan Mataram

#### Article Info

##### Article History:

Diterima 1 Maret 2021

##### Key words:

Dysmenorrhea, overcome, student

##### Kata kunci:

Dismenore, mengatasi, mahasiswa

#### Abstract

*Approximately 50% of women aged 15-24 years who experience menstruation experience dysmenorrhea pain, but young women often do not know how to deal with it. Primary dysmenorrhea occurs within the first year or two of menstruation. Primary dysmenorrhea can be treated by using drugs to reduce pain or compressing the stomach with a bottle filled with hot water, and even exercising (Andrews, 2010). STIKes Yarsi Mataram students have been equipped with knowledge about dysmenorrhea, but not all students apply it in their daily life. Based on the foregoing, it is necessary to know how female students deal with dysmenorrhea in their daily lives.*

*This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The population in this study were all active students in semesters 2 and 4 who were female in the diploma 3 midwifery and nursing study program for the 2018/2019 academic year. The sampling technique used a total population sampling with a total of 106 people. Data were analyzed by univariate.*

*Most of the respondents experienced dysmenorrhea during menstruation by 88.7% and how to deal with pain by sleeping on your side was mostly done by respondents (48.1%). This is followed by prostration, doing nothing, taking medicine and warm compresses. It is hoped that there will be counseling, information and education about the intensive treatment of dysmenorrhea by lecturers to female students.*

#### Abstrak

Sekitar 50% perempuan berusia 15-24 tahun yang mengalami menstruasi merasakan nyeri dismenore, namun remaja putri sering tidak mengetahui cara mengatasinya. Dismenore primer terjadi dalam satu atau dua tahun awal menstruasi. Dismenore primer dapat diobati dengan menggunakan obat untuk mengurangi nyeri atau mengompres perut dengan botol berisi air panas, dan bahkan berolahraga (Andrews, 2010). Mahasiswa STIKes Yarsi Mataram telah dibekali pengetahuan tentang dismenore, namun tidak semua mahasiswa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut di atas, perlu diketahui cara mahasiswa mengatasi dismenore dalam kesehariannya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa aktif semester 2 dan 4 yang berjenis kelamin perempuan di program studi kebidanan dan keperawatan jenjang diploma 3 tahun akademik 2018/2019. Tehnik sampling menggunakan total populasi sampling dengan jumlah 106 orang. Data dianalisis

---

secara univariat.

Sebagian besar responden mengalami dismenore saat menstruasi sebesar 88,7% dan cara mengatasi nyeri dengan tidur miring paling banyak dilakukan oleh responden (48,1%). Kemudian diikuti dengan cara bersujud, tidak melakukan apapun, minum obat dan kompres hangat. Diharapkan adanya konseling, informasi dan edukasi tentang penanganan dismenore secara intensif oleh dosen kepada mahasiswi.

---

## PENDAHULUAN

Gejala awal penyakit yang berhubungan dengan organ reproduksi perempuan, khususnya infertilitas jarang diperhatikan oleh remaja putri. Penyakit radang panggul, endometritis dan abnormalitas kongenital menjadi salah satu penyakit organ reproduksi perempuan yang sering dijumpai menyerang perempuan usia kurang dari 25 tahun.

Rumah Sakit Surya Husada Denpasar Bali melaporkan kejadian penyakit radang panggul kurang lebih satu juta kasus dalam satu tahun dengan rincian sekitar 250.000-300.000 orang menjalani rawat inap dan kira-kira 150.000 orang menjalani operasi akibat komplikasi (PT. Surya Husada, 2020).

Ocktariyana menyebutkan prevalensi endometriosis terjadi pada sekitar 10% perempuan usia reproduksi di seluruh dunia. Salah satu keluhan awal penyakit ini yaitu nyeri saat haid yang menyebabkan terganggunya kualitas hidup dan produktivitas kerja karena ketidakhadiran rata-rata 5,3 jam/hari. Sepertiga dari remaja usia 10-21 tahun yang mempunyai keluhan nyeri kronis daerah panggul dan dismenore menderita endometriosis derajat sedang sampai berat, dan penyakit ini baru terdiagnosis setelah 12 tahun menderita penyakit tersebut (FKUI, 2020).

Keluhan nyeri perut/kram bagian bawah atau punggung bawah yang menjalar sampai ke bawah hingga ke bagian atas tungkai sering dirasakan oleh perempuan yang mengalami menstruasi. Sekitar 50% perempuan berusia 15-24 tahun yang mengalami menstruasi merasakan nyeri ini, namun remaja putri sering tidak mengetahui cara mengatasinya. Nyeri atau kram ini biasa disebut dismenore. Dismenore primer terjadi dalam satu atau dua tahun awal menstruasi, sedangkan

dismenore sekunder terjadi pada usia yang lebih lanjut. Dismenore primer dapat diobati dengan menggunakan obat untuk mengurangi nyeri atau mengompres perut dengan botol berisi air panas, dan bahkan berolahraga (Andrews, 2010).

STIKes Yarsi Mataram merupakan institusi pendidikan tinggi yang berdiri sejak tahun 1991 mempunyai 5 program studi yang terdiri atas program studi keperawatan jenjang diploma 3, sarjana dan profesi ners, program studi kebidanan jenjang diploma 3 dan program sarjana. Mahasiswi STIKes Yarsi Mataram telah dibekali pengetahuan tentang dismenore, namun tidak semua mahasiswi mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut di atas, perlu diketahui cara mahasiswi mengatasi dismenore dalam kesehariannya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Variabel penelitian yang diukur yaitu pengalaman dismenore, indeks massa tubuh (IMT), umur menarche, dan cara mengatasi dismenore. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa aktif semester 2 dan 4 yang berjenis kelamin perempuan di program studi kebidanan dan keperawatan jenjang diploma 3 tahun akademik 2018/2019. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total populasi sampling dengan jumlah 106 orang. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Juli sampai dengan Agustus 2019. Data yang dikumpulkan merupakan data primer berat badan yang diambil dengan menggunakan timbangan berat badan dan tinggi badan yang diukur dengan mikrotoa serta wawancara tentang pengalaman

dismenore, umur menarche dan cara mengatasi dismenore dengan kuesioner. Data diolah melalui proses editing, coding dan tabulating yang kemudian dianalisis secara univariat untuk melihat frekuensi dan prevalensinya. Data yang diambil dilengkapi dengan *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality*.

## HASIL

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur di STIKes Yarsi Mataram tahun 2019

Umur responden (tahun)	N	%
17	1	9
18	15	14,2
19	45	42,5
20	33	31,1
21	7	6,6
22	4	3,8
23	1	0,9
Total	106	100

Sumber: data primer

Dari tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berumur 19 tahun yaitu sebanyak 42,5%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi IMT responden di STIKes Yarsi Mataram tahun 2019

IMT	N	%
Kurus	41	38,7
Normal	62	58,5
Gemuk	3	2,8
Total	106	100

Sumber: data primer

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai IMT kategori normal yaitu sebesar 62%.

Tabel 3. Distribusi frekuensi umur menarche responden di STIKes Yarsi Mataram tahun 2019

Umur menarche	N	%
---------------	---	---

11-13 tahun	43	40,6
>13 tahun	63	59,4
Total	106	100

Sumber: data primer

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami menarche saat umur >13 tahun sebesar 59,4%.

Tabel 4. Distribusi frekuensi pengalaman dismenore responden di STIKes Yarsi Mataram tahun 2019

Dismenore	N	%
Tidak	12	11,3
Ya	94	88,7
Total	106	100

Sumber: data primer

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore saat menstruasi sebesar 88,7%.

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden mengatasi dismenore di STIKes Yarsi Mataram tahun 2019

Cara mengatasi dismenore	N	%
Kompres hangat		
Tidak	99	93,4
Ya	7	6,6
Minum obat		
Tidak	84	79,2
Ya	22	20,8
Tidur miring		
Tidak	55	51,9
Ya	51	48,1
Sujud		
Tidak	74	69,8
Ya	32	30,2
Tidak melakukan apapun		
Tidak	77	72,6
Ya	29	27,4
Total	106	100

Sumber: data primer

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak melakukan kompres hangat (93,4%), tidak minum obat (79,2%), tidak tidur miring (51,9%), tidak sujud (69,8%) atau tidak melakukan apapun (77%) saat dismenore. Dari semua cara mengatasi dismenore di atas, persentase tidur miring untuk mengurangi nyeri dismenore paling tinggi

dibandingkan cara yang lain yaitu sebesar 48,1%.

## PEMBAHASAN

Sebagian besar responden pada penelitian ini berumur 19 tahun, 20 dan 18 tahun. Rentang umur ini yang terbanyak ditemukan karena populasi penelitian ini merupakan mahasiswi semester 2 dan 4. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil Fatmawati di Semarang yang menemukan umur responden pada rentang 15-16 tahun (Fatmawati et al., 2016). Perbedaan populasi subyek yang menyebabkan adanya hasil yang berbeda antara penelitian ini dan Fatmawati, namun kedua penelitian ini masih dalam lingkup remaja. Penelitian ini menemukan sebagian besar responden mempunyai IMT dalam kategori normal, namun sebagian kecilnya dalam kategori kurus. Hasil ini selaras dengan penelitian Rahayu dan Fitriana pada remaja putri SMAN 1 Bantul yang menemukan sebagian besar remaja putri mempunyai berat badan ideal (Rahayu & Fitriana, 2019). Status gizi remaja putri dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Indrasari dan Sutikno menemukan bahwa konsumsi energi dan aktivitas fisik remaja putri mempengaruhi status gizinya (Indrasari & Sutikno, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah mengkonsumsi energi sesuai dengan kebutuhannya, namun masih ada sebagian kecil remaja putri yang mempunyai kategori kurus. Andrews menyatakan bahwa remaja putri yang kurus cenderung mempunyai kebiasaan makan tidak teratur, diet ketat dan tidak sarapan (Andrews, 2010).

Sebagian besar responden pada penelitian ini mengalami menarche pada umur >13 tahun, sedangkan sebagian kecilnya menarche pada umur 11-13 tahun. Hasil ini selaras dengan hasil Fatmawati di Semarang yang menemukan umur menarche respondennya yaitu berkisar 10-14 tahun (Fatmawati et al., 2016). Pada umumnya remaja putri mengalami

menstruasi pertama kali (menarche) pada umur 12 sampai 16 tahun (Kusmiran, 2011). Menarche pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh genetik, sosial ekonomi, konsumsi makanan, status gizi, keterpaparan media massa orang dewasa dan gaya hidup (Soetjningsih, 2012).

Pada penelitian ini ditemukan sebagian besar responden mengalami dismenore saat menstruasi. Hasil ini didukung oleh Fatmawati yang menemukan semua respondennya mengalami dismenore (Fatmawati et al., 2016). Demikian juga Hikmah menemukan sebagian besar respondennya yang beumur 16 tahun mengalami dismenore (Hikmah et al., 2018). Dismenore adalah nyeri di perut bagian bawah dan atau punggung bawah yang menjalar ke bawah saat menstruasi berlangsung. Banyaknya prostaglandin di uterus saat menstruasi menjadi penyebab nyeri tersebut (Andrews, 2010).

Bervariasinya tingkat nyeri dismenore pada masing-masing remaja putri dapat menyebabkan perbedaan penanganan nyeri dismenore. Dari hasil penelitian ini cara mengatasi nyeri dengan tidur miring paling banyak dilakukan oleh responden. Kemudian diikuti dengan cara bersujud, tidak melakukan apapun, minum obat dan kompres hangat. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil Fatmawati yang menemukan sebagian besar respondennya mengatasi dismenore dengan cara istirahat, tiduran, minum jamu, dan ada juga yang minum obat, minum teh hangat, nungging, dan kompres air hangat (Fatmawati et al., 2016).

Hasil ini berbanding terbalik dengan yang ditemukan oleh Rustam yaitu sebagian besar respondennya menggunakan tindakan farmakologi atau minum obat baik tradisional, obat jadi ataupun keduanya, sedangkan sebagian kecil respondennya menggunakan tindakan non farmakologi seperti tidur, pijat dan refreshing (Rustam, 2015). Perbedaan beberapa hasil penelitian dapat terjadi karena perbedaan karakteristik, sumber informasi dan pengetahuan responden.

## SIMPULAN

Sebagian besar mahasiswi program studi kebidanan dan keperawatan jenjang D3 STIKes Yarsi Mataram mengalami dismenore dan cara mengatasi dismenorenya dengan cara tidur miring. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan adanya konseling, informasi dan edukasi tentang penanganan dismenore secara intensif oleh dosen kepada mahasiswi. Selain itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang tingkat nyeri dismenore dan cara mengatasi nyeri secara farmakologi tradisional dan non farmakologi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Ketua program studi kebidanan dan keperawatan jenjang D3 STIKes Yarsi Mataram yang telah memberikan kesempatan dan ijin melakukan penelitian. Terima kasih kepada responden dan para dosen program studi kebidanan dan keperawatan jenjang D3 yang telah memberi dukungan, motivasi dan semangat kepada kami.

## REFERENSI

- Andrews, G. (2010). *Buku ajar kesehatan reproduksi wanita* (2nd ed.). EGC.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Perilaku remaja puteri dalam mengatasi dismenore (studi kasus pada siswi SMK negeri 11 Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*.
- FKUI, H. (2020). *Gen pengkode nyeri sebagai pengembangan deteksi dini endometriosis tanpa tindakan operasi*. [fk.ui.ac.id/berita/gen-pengkode-nyeri-sebagai-pengembangan-deteksi-dini-endometriosis-tanpa-tindakan-operasi](http://fk.ui.ac.id/berita/gen-pengkode-nyeri-sebagai-pengembangan-deteksi-dini-endometriosis-tanpa-tindakan-operasi)
- Hikmah, N., Amelia, C. R., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Pemberian Masase Effleurage Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal Of Issues In Midwifery*.  
<https://doi.org/10.21776/ub.joim.2018.002.0>

2.4

- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, *X*(3), 128–132.  
<https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252/164>
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Salemba Medika.  
<http://ailis.lib.unair.ac.id/opac/detail-opac?id=58971>
- PT. Surya Husada. (2020). *Pelvic inflammatory disease*.  
<https://suryahusadha.com/blog/articles/365-pelvic-inflammatory-disease>
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu."*
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh kembang anak*. EGC.