

HUBUNGAN PENGETAHUAN SISWI TENTANG MENSTRUASI DENGAN PERILAKU MENGATASI NYERI HAID DI SMP 12 LUBUK TAROK KABUPATEN SIJUNJUNG

Athica Oviana, Tetra Anestasia Putri
STIKes Perintis Padang
Email : athicaoviana@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid. Di Indonesia kejadian nyeri primer sebesar 48,89 % serta di Sumatera Barat kejadian nyeri haid sebesar 36,5%. Minimnya pengetahuan wanita khususnya remaja mengenai kesehatan reproduksi bisa menimbulkan salah persepsi bahkan dalam berperilaku,. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan perilaku dalam mengatasi nyeri haid. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain cross sectional terhadap 84 orang responden dengan menggunakan lembar kuesioner di SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung pada bulan April-Mei tahun 2016. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,017$ berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan perilaku mengatasi nyeri haid di SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. Kesimpulan Diharapkan agar dapat mengadakan kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi guna meningkatkan pengetahuan siswi khususnya tentang menstruasi.

Kata kunci: Pengetahuan, Menstruasi, Perilaku, Nyeri Haid

ABSTRACT

The incidence of menstrual pain in the world is very large on average more than 50% of women in each country experience menstrual pain. In Indonesia the incidence of primary pain was 48.89% and in West Sumatra the incidence of menstrual pain was 36.5%. The lack of knowledge of women, especially adolescents about reproductive health can lead to misperceptions even in behavior. The purpose of this study was to determine the relationship of student knowledge about menstruation with behavior in dealing with menstrual pain. This research is analytic descriptive with cross sectional design of eighty four respondents using questionnaire sheets at SMP 12 Lubuk Tarok, Sijunjung Regency in April-May 2016. The statistical test results obtained $p = 0.017$ means there is a meaningful relationship between student knowledge about menstruation with behaviors to overcome haiddi pain at 12 Lubuk Tarok Middle School, Sijunjung Regency. Conclusion It is expected to be able to hold reproductive health counseling activities in order to increase student knowledge, especially about menstruation.

Keywords: Knowledge, Menstruation, Behavior, Menstrual Pain

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi menurut WHO adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala

aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya (Depkes RI, 2002:11)

Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa

dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (badan PBB untuk kesehatan dunia) adalah 12 sampai 24 tahun. Namun jika pada usia remaja seseorang sudah menikah, maka ia tergolong dalam dewasa atau bukan lagi remaja. Sebaliknya, jika usia sudah bukan lagi remaja tetapi masih tergantung pada orang tua (tidak mandiri), maka dimasukkan ke dalam kelompok remaja. (Admin,2008)

Terjadinya pertumbuhan fisik yang cepat pada remaja, termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) untuk mencapai kematangan, sehingga mampu melangsungkan fungsi produksi. Perubahan ini ditandai dengan munculnya :tanda-tanda seks primer, yaitu yang berhubungan langsung dengan organ seks(terjadinya haid pada remaja putri/*menarche* dan terjadi mimpi basah pada remaja laki-laki. Tanda-tanda skunder yaitu pada laki-laki terjadi perubahan suara,tumbuhnya jakun,penis dan buah zakar bertambah besar dan lainnya, pada remaja putri pinggul membesar, pertumbuhan rahim dan vagina, payudara membesar, tumbuhnya rambut di ketiak dan kemaluan. Pertumbuhan fisik dalam masa remaja ini merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan reproduksi.(Depkes RI,2003:21)

Setiap bulan secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma, peristiwa itu begitu wajar dan alami sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, di antaranya adalah nyeri haid. (Dr. Dito Anurogo,2008)

Beberapa tahun yang lalu, nyeri haid hanya dianggap sebagai penyakit psikosomatis. Akan tetapi, karena keterbukaan informasi dan pesatnya ilmu

pengetahuan berkembang, nyeri haid mulai banyak dibahas. Banyak ahli yang telah menyumbangkan pikiran dan temuannya untuk mengatasi nyeri haid. Dalam istilah medis, nyeri haid disebut *dismenorrhoe*. Nyeri haid itu ada yang ringan dan samar tetapi ada pula yang berat bahkan beberapa wanita yang sampai pingsan dan tidak kuat menahannya. Separuh wanita terganggu oleh nyeri haid. Penyebab nyeri haid bisa bermacam-macam bisa karena proses penyakit misalnya radang panggul, endometriosis, tumor, kelainan letak uterus, selaput dara yang tidak berlobang, ketidakseimbangan hormonal, dan stress atau kecemasan yang berlebihan (Beryl Kingstone:21).

Nyeri haid dapat digolongkan berdasarkan jenis nyeri dan ada tidaknya kelainan yang dapat diamati. Berdasarkan jenis nyeri, nyeri haid dapat dibagi menjadi, *dismenore spasmodik* dan *dismenore kongestif*. Sedangkan berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati, nyeri haid dapat dibagi menjadi, *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. (Dr. Dito Anurogo,2008).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid. Di Amerika Serikat sendiri, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *Dismenore* ini, dan 10-15% diantaranya mengalami *Dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun diasumsikan dari berbagai gejala yang belum dilaporkan. Banyak wanita yang membeli obat sendiri dan tidak berkunjung ke dokter. *Dismenorea* juga dapat menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita telah absen sedikitnya sekali, dan 5-14% berulang kali absen (Laurel D Edmundson, 2007). Sementara hasil survei terhadap 113 pasien di *family practice* setting menunjukkan prevalensi *dismenorea* 29-44% (Sobczyk, 1978). Dan ini akan menurunkan kualitas hidupnya. Studi longitudinal dari Swedia

melaporkan dismenorea pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun (French, 2005). Di Indonesia kejadian nyeri primer sebesar 48,89 % dan nyeri haid sekunder sebesar 9,63%, Angka kejadian nyeri haid di Sumatera Barat sebesar 36,5%, penderitanya mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat ditempat tidur dan terpaksa meninggalkan pekerjaan atau sekolah (Haris,2007)

Wanita yang menderita nyeri haid hanya bisa menyembunyikan rasa sakitnya tanpa mengetahui apa yang harus dilakukannya dan ke mana ia harus mengadu. Kadang kala wanita tersebut hanya meminum obat penghilang rasa nyeri tiap bulannya padahal ada beberapa alternatif lain yang dapat mengurangi nyeri haid selain meminum obat penghilang rasa nyeri, sedangkan mereka tidak mengetahui apa efek dari obat yang di minumnya. (Sumber: *Jurnal Occupational and Environmental Medicine,2008*)

Minimnya pengetahuan wanita khususnya remaja mengenai kesehatan reproduksi bisa menimbulkan salah persepsi bahkan dalam berperilaku, tak terkecuali dalam hal menstruasi, khususnya dalam mengatasi nyeri haid. Apabila nyeri haid tidak bisa diatasi dengan baik maka keadaan ini akan mempengaruhi wanita dalam menjalani hidup seperti tidak bisa bekerja secara maksimal. Kondisi ini akan mengakibatkan hilangnya hari kerja dan akhirnya terjadi penurunan produktifitas dan prestasi bagi yang masih mengalami pendidikan. (Arifin,2007)

Apabila siswa sering meninggalkan PBM (proses belajar mengajar) dengan alasan nyeri haid maka keadaan ini jelas sangat berpengaruh pada kualitas pendidikan mereka sebagai seorang pelajar, dimana mereka akan ketinggalan pelajaran karena merasakan mules dan sakit perut bagian bawah

Perilaku yang dapat mengatasi nyeri haid kecuali obat-obat penghilang rasa nyeri adalah dengan berolahraga ringan,

istirahat, tidur, pengalihan rasa sakit, kompres air hangat dan tidak stress pada saat menstruasi karena nyeri haid terjadi pada wanita dengan tingkat stres rendah sebesar 22%, dengan tingkat stres sedang 29% dan wanita dengan tingkat stres tinggi sebesar 44%. (Sumber: *Jurnal Occupational and Environmental Medicine,2008*)

Berdasarkan informasi yang penulis dapat dari siswi SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung bahwa hampir tiap hari siswi yang izin dari PBM (proses Belajar Mengajar) dengan alasan nyeri haid. Bertolak dari informasi tersebut penulis menemui bagian kemahasiswaan SMP 12 Lubuk tarok Kabupaten Sijunjung dari wawancara singkat beliau, penulis mendapatkan data dalam laporan tahunan 2010 kehadiran sisiwa SMP 12 Lubuk Tarok, Sijunjung tercatat bahwa dari 110 siswa yang izin dengan alasan sakit 70% diantaranya adalah siswa perempuan. Pada kunjungan berikutnya penulis mewawancarai 15 orang siswi SMP 12 Lubuk Tarok, Sijunjung yang pernah izin dalam PBM dengan alasan nyeri haid, 13 orang dari mereka mengaku tidak memiliki pengetahuan tentang bagaimana mengatasi nyeri haid tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan siswi dengan perilaku dalam mengatasi nyeri haid di SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tahun 2016. Mengingat usia remaja adalah masa yang rawan atau kritis yang sangat memerlukan perhatian khusus dan bantuan agar remaja dapat memahami dan memiliki perilaku positif terhadap kesehatan reproduksinya, khususnya dalam mengatasi nyeri haid.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan desain *cross sectional*. Populasi yaitu siswi kelas VII dan VIII SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung yang sudah menstruasi yang

berjumlah 84 orang. Sampel dilakukan dengan metode *total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kepada responden, kemudian diolah secara komputerasi dengan uji statistic *Chi square*.

HASIL

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat terhadap 84 orang responden.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden

No	Pengetahuan	f	%
1.	Tinggi	41	48,8
2.	Rendah	43	51,2
	Jumlah	84	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian memiliki pengetahuan rendah tentang menstruasi, yaitu 43 orang (51,2 %).

Tabel 2. Distribusi Perilaku Mengatasi Nyeri Haid

No	Perilaku	f	%
1.	Melakukan	68	81,0
2.	Tidak melakukan	16	19,0
	Jumlah	84	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan perilaku dalam mengatasi nyeri haid, yaitu 68 orang (81,0 %).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Siswi tentang Menstruasi dengan Perilaku Mengatasi Nyeri Haid

Pengetahuan	Perilaku Mengatasi Nyeri Haid				Jumlah	
	Melakukan		Tidak Melakukan			
	f	%	f	%	f	%
Tinggi	38	92,7	3	7,3	41	100
Rendah	30	69,8	13	30,2	43	100
Total	68	81,0	16	19,0	84	100

$$df = 1 \quad p = 0,017$$

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 41 responden yang memiliki pengetahuan tinggi, terdapat 38 orang (92,7 %) melakukan perilaku dalam mengatasi nyeri haid dan dari 43 responden yang memiliki pengetahuan rendah, hanya terdapat 30 orang (69,8 %) yang melakukan perilaku dalam mengatasi nyeri haid.

Setelah dilakukan uji statistic didapatkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan perilaku mengatasi nyeri haid di SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tahun 2016, dengan $p = 0,017$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan

Secara umum pengetahuan responden tentang menstruasi tergolong rendah, yaitu 51,2 % dari 84 orang responden yang diteliti.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang didapatkan oleh Dewi Ratna Silistina pada tahun 2009 yang meneliti tentang hubungan pengetahuan menstruasi dengan perilaku remaja putri tentang menstruasi di SMPN 1 Trenggalek Surakarta didapatkan hasil tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi sesuai umur yang memiliki pengetahuan rendah sebanyak 26 siswi (24,30%) terdapat paling banyak pada umur 12 tahun.

Pengetahuan merupakan hasil dari apa yang diketahui seseorang dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan

manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2002: 127).

Rendahnya pengetahuan dapat diakibatkan karena beberapa factor yaitu factor interna seperti intelegensi seseorang yang rendah yang akan mengakibatkan prestasi belajar yg tidak baik dan tidak adanya motivasi pada diri untuk memiliki kemauan agar menjadi lebih baik dan lebih berpotensi serta tidak memiliki kepribadian sendiri yaitu tidak mempunyai diri sendiri menyesuaikan diri secara unik dengan lingkungan, dan factor eksterna yaitu lingkungan rumah dimana sarana yang disediakan oleh orang tua tidak memadai dan factor lingkungan sekolah dimana jumlah murid yang terlalu banyak dengan ruang kelas yang kecil sehingga lebih banyaknya siswa yang bermain dalam belajar. (Admin, 2010)

Menurut asumsi peneliti, Rendahnya pengetahuan ini dapat disebabkan karena kurangnya informasi kesehatan yang diperoleh responden dari sumber-sumber yang akurat, karena keterbatasan sarana informasi seperti jaringan internet, media massa dan buku tentang prilaku mengatasi nyeri haid, adapun sarana informasi disana tapi jauh dari sekolah dan tempat tinggal mereka. dan sebagian besar responden kurangnya komunikasi dengan orang tua khususnya dalam hal menstruasi karena mereka malu atau takut buat bicara tentang masalah itu. Rendahnya pengetahuan remaja memberi dampak negatif dimana mereka sering kali berperilaku salah termasuk dalam mengatasi nyeri haid.

Perilaku Mengatasi Nyeri Haid

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui 81,0 % responden melakukan prilaku

dalam mengatasi nyeri haid dan 19,0 % tidak melakukan prilaku dalam mengatasi nyeri haid.

Hasil penelitian yang didapat oleh Eka Trisia pada tahun 2009 yang meneliti tentang hubungan pengetahuan siswi dengan prilaku mengatasi nyeri haid di MTsM Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok didapatkan bahwa siswi yang mempunyai prilaku yang tidak baik sebanyak 36 orang (52,9%). dan yang baik sebanyak 32 orang (47,1%).

Dismenorea adalah nyeri yang bersifat *cramping*, dibagian bawah perut, punggung bawah bahkan sampai paha yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Nyeri dapat dirasakan sebelum dan sesudah haid yang dapat bersifat kolik atau terus menerus (Syamsul Arifin, 2007).

Tindakan terbaik untuk mengatasi nyeri haid adalah menjaga pola hidup sehat dengan asupan vitamin dan gizi yang cukup, olah raga secara teratur serta menjaga kondisi psikologis tetap baik. Berbaring dengan posisi kaki tinggi atau menekuk lutut dan meringkuk serta minum teh hangat adalah cara tradisional yang dapat mengurangi nyeri haid. (Dr. Dito Anurogo, 2008)

Untuk mengatasi nyeri haid para dokter menyarankan untuk melakukan *relaksasi* dan *hipnoterapi*. Selain itu, ada cara lain yang dapat dilakukan seperti suhu panas, istirahat cukup, minum yogurt, mengkonsumsi vitamin E, melakukan yoga, aroma terapi dan refleksi, serta melakukan hiburan. (Dr. Dito Anurogo, 2008)

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang melakukan prilaku dalam mengatasi nyeri haid disebabkan karena

beberapa factor seperti factor sikap, orang tua sehingga mereka langsung mempraktekkan ketika nyeri tersebut datang. Kebiasaan yang berlaku secara tradisional dan turun temurun dalam mengatasi nyeri haid juga melahirkan prilaku mengatasi nyeri haid. Begitu juga dengan responden yang tidak sanggup untuk menahan nyeri haid yang datang, sehingga mereka melakukan berbagai macam cara untuk mengurangi nyeri tersebut, baik prilaku yang diiringi oleh adanya pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri haid, anjuran yang diberikan orang-orang sekitar yang telah berlaku secara turun temurun, maupun prilaku coba-coba dalam rangka mengatasi nyeri haid.

Hubungan Pengetahuan dengan Prilaku Mengatasi Nyeri Haid

Dari hasil penelitian diketahui terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan prilaku mengatasi nyeri haid di SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tahun 2016, dengan nilai $p = 0,017$

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di dapatkan oleh Eka Trisna tahun 2009 yang meneliti tentang hubungan tentang pengetahuan siswi dengan prilaku mengatasi nyeri haid di MTsN Saniangbaka Kecamatan X Koto Singkarak Kabupaten Solok didapatkan hasil penelitian yang bermakna antara tingkat pengetahuan siswi dengan prilaku mengatasi nyeri haid dengan nilai $P=0,042$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2002: 127) bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang

(*overbehavior*). Makin tinggi pengetahuan tentang sesuatu, persepsi seseorang terhadap suatu penyakit akan menjadi dasar tindakannya atas penyakit tersebut (Notoatmodjo, 2003: 123).

Minimnya pengetahuan wanita khususnya remaja mengenai kesehatan reproduksi bias menimbulkan salah persepsi bahkan dalam berperilaku, tak terkecuali dalam hal menstruasi khususnya dalam mengatasi nyeri haid. Apabila nyeri haid tidak bisa diatasi dengan baik maka keadaan ini akan mempengaruhi wanita dalam menjalani hidup seperti tidak bisa bekerja secara maksimal. Kondisi ini akan mengakibatkan hilangnya hari kerja dan akhirnya terjadi penurunan produktifitas dan prestasi bagi yang masih mengalami pendidikan (Syamsul Arifin, 2007).

Menurut asumsi peneliti, cukup banyak responden berpengetahuan rendah yang melakukan cara mengatasi nyeri haid (69,8 %) dipengaruhi oleh factor lain yang dapat berpengaruh terhadap prilaku seseorang, seperti factor sikap, persepsi dan orang tua. Adanya rasa tidak nyaman ketika datang nyeri haid, juga mendorong responden yang berpengetahuan rendah untuk melakukan upaya-upaya dalam rangka mengurangi ketidak nyamanan tersebut. Upaya-upaya yang dilakukan lebih berdasarkan pada kebiasaan yang dilakukan secara turun temurun ataupun kebiasaan teman-teman di sekitarnya, tanpa dilandasi oleh pengetahuan tentang maksud dan tujuan dari tindakan tersebut.

KESIMPULAN

Lebih dari sebagian responden memiliki pengetahuan rendah, Sebagian besar responden melakukan cara mengatasi nyeri haid dan Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan

pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan perilaku mengatasi nyeri haid di SMP 12 Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung tahun 2016, dengan nilai $p = 0,017$

SARAN

Diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat mengadakan kegiatan-kegiatan penyuluhan dan faktor lain yang berhubungan dengan perilaku mengatasi nyeri haid, seperti faktor pengaruh dari orang lain, sikap dan tradisi.

REFERENSI

- Admin.2010. *Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi*. Artikel yang diakses dari [www.faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prestasi-Episentrum, psikologi \(Psychological Assssment, Counseling\).htm](http://www.faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prestasi-Episentrum-psikologi-(Psychological-Assessment-Counseling).htm).Juli 2016
- Admin.2008.*Perkembangan Remaja*.Artikel yang diakses dari www.perkembanganremaja.com.Maret 2016
- Arifin , Syasul. 2007.*Mengatasi Nyeri menjadi suatu masalah*.,diakses dari <http://ruripamela.multiply.com/journal>.Maret 2016
- Arikunto,S.1998.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.PT. Rineka Cipta:Jakarta
- Dariyo,Agoes.2004. *Psikologis perkembangan remaja*,Ghalia Indonesia :Jakarta
- Arikunto, S. 2002. *Manajemen penelitian*.Rineka Cipta:Jakarta
- Beryl,Kingston. 1991.*Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: Arcan
- Depkes RI,2003, *Kesehatan Reproduksi*.Jakarta
- Dr.Dito Anugoro.2008. *Segala Sesuatu Tentang Nyeri Haid*.diakses dari <http://www.blogdokter.net>.19/03/2016
- Haris,2007.*GambaranTingkat pengetahuan Remaja Tentang Nyeri Haid*. Hasil penelitian diakses KTI Gambaran Tingkat pengetahuan remaja tentang nyeri haid
- Notoadmodjo,2003.*IlmuKesehatanMasyarakat*.Rineka Cipta.Jakarta
- Notoadmodjo, 2002 *Metode penelitian*.Rineka Cipta.jakarta
- Sastrawinata,S. 2003. *Obstetri Fisiologi*.UNPAD:Bandung
- Sugiyono,2007. *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.Bandung.Sumber: *Jurnal Occupational and Environmental Medicine*
- Tips Meredakan Nyeri Haid,diakses dari <http://www.situs.kespro.info/krr//kesproremaja>.Maret 2016
- Wiebe ,Braam,. 1978. *100 Pertanyaan Mengenai Haid*, Jakarta:Sinar Harapan
- Wiknjosastro,Hanifa.2007.*Ilmu Kebidanan*.Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo:Jakarta