



Jurnal Kesehatan Marendeng

Vol.7 No.3 November 2023, hal.140-146
p-ISSN:2850-0329 dan e-ISSN:2809-2813
DOI Jurnal: <https://doi.org/10.58554/jkm>



Gambaran Kejadian Menstruasi di SMP Negeri 1 Malunda

Abdul Latif¹, Immawanti², Irwan. MD³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Marendeng Majene
Email: abdullatifsuharli@gmail.com

² Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Marendeng Majene

Artikel info

Kata Kunci:

Kata Kunci satu; Menstruasi
Kata Kunci dua; Remaja
Kata Kunci tiga; Dismenorhea

Keyword:

Keyword satu; Menarche
Keyword dua; adolescence
Keyword tiga : dismenorhea

Abstract. *Adolescence is a transition period experienced by young men and women. The transitional period of adolescence experiences biological, psychological changes and the maturity of reproductive organs. One of the changes that occurs is menstruation. The aim of this research was to determine the description of the incidence of menstruation among female students at SMP Negeri 1 Malunda. This type of research is analytical descriptive. The number of samples in this study was 56 people. Sampling was based on random sampling with purposive sampling technique. The research results showed that the majority of respondents were 15 years old (41.0%), the scale of pain felt was generally mild (67.9%), the impact of menstrual pain was that most of the respondents remained active and went to school (75%) and the therapy used to treat pain was rest. and did nothing (35.8%). The importance of providing a School Health Unit (UKS) so that it can provide space for students to receive therapy during menstruation.*

Abstrak. Masa remaja merupakan masa peralihan yang dialami oleh remaja laki-laki dan perempuan. Masa peralihan remaja mengalami perubahan biologi, psikologis serta kematangan organ reproduksi. Perubahan yang terjadi salah satunya menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kejadian menstruasi pada siswi SMP Negeri 1 Malunda. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 56 orang. Pengambilan sampel berdasarkan random sampling dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berusia 15 tahun (41.0%), skala nyeri yang dirasakan umumnya skala ringan (67.9%), dampak dari nyeri menstruasi sebagian besar responden tetap beraktivitas dan masuk sekolah (75%) dan terapi yang digunakan dalam mengatasi nyeri dengan istirahat dan tidak melakukan apa – apa (35.8%). Pentingnya penyediaan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sehingga dapat memberikan ruang kepada siswa untuk mendapatkan terapi saat menstruasi.



Penulis Korespondensi:

Email: abdullatifsuharli@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perpindahan yang dialami oleh seorang remaja baik laki-laki maupun perempuan. Saat masa peralihan remaja mengalami perubahan beberapa aspek antara lain aspek biologi, psikologi serta mengalami kematangan organ reproduksinya. Pada fase ini, seorang remaja akan mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis, yang akan membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. Adapun perubahan yang terjadi salah satunya menstruasi (Novianti, R, 2021).

Remaja perempuan yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenoreia. Dismenoreia adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul (Judha, 2018). Dismenoreia merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan dapat mempengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenoreia primer mencapai kurang lebih 25% (Reeder, Leonide & Deborah, 2017).

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat. Apabila dismenore tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja (Nur & Haniarti, 2020).

Penanganan atau penatalaksanaan pada dismenore terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Prosedur secara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat analgesik sebagai pengurang atau penghenti rasa sakit dan anti peradangan Non-Steroid Anti Inflammation Drugs (NSAID), sedangkan prosedur non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi, akupresur, senam, hipnoterapi, kompres air hangat, olahraga teratur, distraksi (Purnamasari, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP 1 Malunda dimana sebanyak 10 remaja putri usia 12-16 tahun. Hasil wawancara singkat peneliti terhadap remaja putri berjumlah 10 orang, 3 diantaranya mengetahui tentang nyeri pada saat menstruasi dan penanganan secara non farmakologi dan 7 diantaranya tidak mengetahui nyeri pada saat menstruasi dan mereka tidak mengetahui gejala dan cara penanganan secara non farmakologi dan dari 10 orang perempuan tersebut yang mengalami nyeri berat 1 orang sampai tidak dapat mengikuti aktivitas rumah maupun di sekolah, 5 orang nyeri sedang dan 4 orang nyeri ringan. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat gambaran menstruasi remaja putri di SMP 1 Malunda kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni tahun 2023. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa remaja putri yang telah mengalami menstruasi di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene. Sampel yang digunakan adalah remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi sejumlah 56 orang. Pengambilan sampel berdasarkan random sampling dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel yang ditentukan yaitu remaja putri berusia 12 – 16 tahun, telah menstruasi, dan bersedia menjadi responden. Instrument yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Etika penelitian menggunakan prinsip *respect for persons*, *beneficence* dan *non-maleficence* serta prinsip *justice*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka berikut ini disajikan karakteristik responden berdasarkan umur responden, kondisi saat pengambilan data (mengalami atau tidak menstruasi), skala nyeri, perilaku saat menstruasi dan terapi yang digunakan saat menstruasi.

- a) Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023

Umur	Jumlah	Persentasi (%)
12 tahun	2	3.6
13 tahun	17	30.4
14 tahun	14	25
15 tahun	23	41.0
Jumlah	56	100,0

- b) Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023

Tabel 2. Distrubusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.

Skala	Jumlah	Persentasi (%)
Berat	1	1.7
Sedang	17	30.4
Ringan	38	67.9
Jumlah	56	100,0

- c) Distribusi Responden Berdasarkan Dampak Menstruasi Di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku saat Menstruasi di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023

Dampak Menstruasi	Jumlah	Persentasi (%)
Tidak masuk sekolah	10	17.8
Tidak melakukan aktivitas	4	7.2
Tetap beraktivitas dan masuk sekolah	42	75
Jumlah	56	100,0

- d) Distribusi Responden Berdasarkan Terapi mengatasi Nyeri Menstruasi di SMP 1 Malunda Kec. Malunda Kabupaten Majene tahun 2023.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Terapi mengatasi nyeri Menstruasi di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.

Kelas	Jumlah	Persentasi (%)
Istirahat	20	35.8
Minum obat	3	5.3
Aromatherapy	3	5.3
Pijat	3	5.3
Nafas dalam	7	12.5
Tidak ada	20	35.8
Jumlah	56	100,0

Pembahasan

Pada pembahasan ini akan diuraikan mengenai hasil penelitian tentang gambaran kejadian menstruasi remaja putri di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.

1) Karakteristik berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada usia 15 Tahun sebanyak 23 orang (41.0%). Menstruasi merupakan siklus bulanan yang normal pada wanita. Siklus menstruasi biasanya dimulai pada wanita muda umur 12 – 15 tahun (*menarche*) yang terus berlanjut sampai umur 45-50 tahun (*menopause*) tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi, dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh (Saryono, 2009).

Sebelum haid pertama, sejumlah perubahan dialami perempuan ketika memasuki masa remaja menuju dewasa. Perubahan yang dimaksud, seperti bertambahnya tinggi badan, tumbuh payudara, serta muncul rambut pada kemaluan dan ketiak. Umumnya, usia haid anak perempuan terjadi pada rentang usia 10-14 tahun. Berdasarkan Jurnal Kesehatan Reproduksi, rata-rata anak perempuan di Indonesia mengalami menstruasi pertama pada usia 12 tahun.

2) Karakteristik berdasarkan Skala Nyeri saat Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami nyeri skala ringan sebanyak 38 orang (67.9%) dan hanya 1 orang mengalami nyeri dengan skala berat (1.7%). Nyeri saat menstruasi atau disebut dengan *dismenoreia* merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja putri saat mengalami menstruasi. *Dismenoreia* merupakan kondisi medis yang terjadi saat haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan dengan ditandai nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Nikmah, 2018). *Dismenoreia* dapat menyerang wanita yang mengalami haid pada usia berapapun tanpa ada batasan usia. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak nyaman selama haid dengan disertai kondisi mual, pusing, bahkan pingsan (Mulyani et al., 2018). Banyak faktor yang menyebutkan bahwa *dismenoreia* terjadi karena faktor ketidakteraturan siklus menstruasi, jumlah darah yang hilang, faktor mengkonsumsi kafein, faktor usia menarche atau usia pertama kali mendapat haid, faktor keturunan, pola diet, dan aktivitas fisik.

3) Karakteristik Berdasarkan Dampak Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tetap beraktivitas dan masuk sekolah walaupun mengalami nyeri menstruasi yaitu sebanyak 42 orang (75%) dan hanya 4 orang (7.2%) yang tidak melakukan aktivitas. Dampak yang dialami remaja putri rata-rata sama, penelitian menyatakan dampak *dismenoreia* yang paling dirasakan oleh remaja putri yaitu pada saat menghadiri sekolah. Gejala *dismenoreia* seperti diare, sakit kepala, lesu, kehilangan nafsu makan, mual, muntah nyeri sendi dan tubuh dan yang paling sering dirasakan yaitu perubahan payudara yang dirasa membuat tidak nyaman serta yang jelas rasa nyeri yang dirasakan membuat terganggu konsentrasi belajar ketika sekolah (Ameade, 2018).

Penelitian lain menyatakan bahwa *dismenoreia* memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (*dismenoreia*) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah, terganggunya aktifitas pembelajarannya, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Salsabillah, 2017). *Dismenoreia* dapat menyebabkan seseorang menjadi lemas tidak bertenaga, sehingga berdampak negatif pada kegiatannya sehari-hari dan secara psikologi akan sangat mengganggu, bahkan menjadi salah satu alasan tersering wanita tidak melakukan aktifitas (sekolah, kerja, dan lain-lain).

4) Terapi Mengatasi Nyeri Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden istirahat dan tidak melakukan apa – apa masing – masing sebanyak 20 orang (35.8%) dan sebagian kecil menggunakan terapi aromatherapy, minum obat dan pijat masing – masing sebanyak 3 orang (5.3%). Manajemen

perawatan atau penanganan *dismenorea* dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Manajemen farmakologi termasuk konsumsi analgetik dan obat-obatan herbal. Adapun terapi Non Farmakologi seperti anjuran minum jahe, olahraga dan istirahat. Jahe efektif dalam menghilangkan rasa sakit pada anak perempuan yang mengalami dismenorea primer. Jahe merupakan obat herbal yang aman dengan minim efek samping. Sedangkan untuk olahraga dapat menjadi pilihan intervensi untuk penanganan dismenorea karena dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin dalam tubuh. Hormon endorfin merupakan pembunuh nyeri alami tubuh, sedangkan hormone serotonin dapat berguna dalam meningkatkan rasa rileks dan nyaman untuk tubuh. Latihan olahraga secara teratur ketika sebelum atau selama haid dapat membuat aliran darah pada otot rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat berkurang atau teratasi.

SIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian tentang gambaran kejadian menstruasi di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Tahun 2023 sebagai berikut:

- 1) Mayoritas responden berada pada usia 15 tahun dan minoritas berada pada usia 12 tahun di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.
- 2) Mayoritas responden mengalami nyeri skala ringan saat menstruasi di SMP 1 Malunda Kec. Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.
- 3) Sebagian besar responden tetap beraktivitas dan masuk sekolah dan hanya sebagian kecil tidak beraktivitas di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023.
- 4) Sebagian besar responden hanya istirahat dan tidak menggunakan terapi dan hanya sebagian kecil yang menggunakan minum obat, memakai aromatherapy dan melakukan pijat di SMP 1 Malunda Kecamatan Malunda Kabupaten Majene Tahun 2023

SARAN

Pentingnya penyediaan perawatan yang disediakan oleh pihak sekolah seperti Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan sarana dan prasarana yang memadai sehingga dapat memberikan ruang kepada siswa untuk mendapatkan terapi saat mengalami dismenorhea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Pihak Sekolah, Pihak Puskesmas dan seluruh Siswi di SMP Negeri 1 Malunda yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Atikah, dkk. (2009). Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.

Benson, dkk. (2009). Buku Saku Obstetri dan Ginekologi Edisi 9. Jakarta : EGC.

Izza, S. N., Ardhia, D., Rizkia, M. (2023). Gambaran Gaya Hidup dan Kejadian Dismenorhea Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan. ISSN online 2716-3555. Diakses tanggal 14 Oktober 2023 melalui <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24275>

Kusmiran, E (2011). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta: Salemba Medika

Lestari, H., Metusala, J. Suryanto, D.Y. (2010). Gambaran Dismenorhea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. Sari Pediatri. Vol. 12. No.2. diakses tanggal

<https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/531>

Rejeki, S. (2019). Gambaran Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenorhea Primer. Jurnal Kebidanan. Vol. 8. No.1. Diakses tanggal 5 Oktober 2023.

https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/4365

Wenda, E., Maharani, S. (2020). Gambaran Gejala Menstruasi pada Remaja Putri. Jurnal STIKES RS Baptis Kediri. Vol. 11. No.1 . Diakses tanggal 10 Oktober 2023 melalui <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/513>

Yunus, E.M. (2018). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII tentang Menstruasi. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkal Pinang. Vol. 6. No.2. Diakses tanggal 25 November 2023 melalui

<https://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id/index.php/jkp/article/view/60>