

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI NYERI HAID (DYSMENORHEA) DI SDIALAKBAR BANGSAL MOJOKERTO (*The Correlation of Knowledge and The Attitude of Girl In Facing Dysmennorea in SD Islam Al-Akbar Bangsal At Mojokerto*)

Farida Yuliani

Poltekkes Majapahit Mojokerto
email: farida_yuliani80@yahoo.co.id

Abstract: *Dysmenorea is menstrual pain that occurred in girls. In Indonesia, the number of primary dysmenorea happen in 54,89% and the others are the type of patients facing menstrual pain. The design of the study was analytic. The independent variable was knowledge and the dependent variable was the manner. The population was 35 students. The sampling technique used total sampling. The data observed and analyzed by Chi Square. The result of this study showed that good knowledge category was 51% and most of the respondent had positive manner in facing menstrual pain. Statical test used Chi Square test gets the result sig (2 tailed)(0,026), so H1 accepted, if sig (2-tailed) $\leq \alpha$ so, based on Chi Square test showed us that H1 was accepted, it means the correlation between knowlwdge and the manner of girls in facing menstrual pain. We hope the health workers more actively in giving education about menstrual pain.*

Keywords: *knowledge, pain, menstrual pain*

Abstrak: *Dysmenorhea adalah nyeri haid yang sering dialami oleh perempuan, Di Indonesia angka kejadian dismenorea primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dengan sikap remaja putrid dalam menghadapi nyeri haid. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik. Variabel independent adalah pengetahuan dan dependent adalah sikap. Populasi berjumlah 35 orang, pengambilan sampel dilakukan secara total sampling. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisa dengan uji Chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (51%), sebagian besar responden memiliki sikap positif dalam menghadapi nyeri haid. Uji statistic dengan menggunakan Chi Square Test didapatkan hasil sig. (2 tailed) (0,026) sehingga H1 diterima jika Sig. (2-tailed) $< \alpha$. Jadi berdasarkan hasil uji statistik tersebut H1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putrid dalam menghadapi nyeri haid. Peran serta tenaga kesehatan sangat diharapkan dalam memberikan edukasi tentang permasalahan haid.*

Kata Kunci: *Pengetahuan, sikap, nyeri haid*

Menstruasi adalah bentuk perubahan yang dialami setiap bulan oleh remaja putri yang dimulai sejak sekitar usia 10 tahun. Secara periodik, seorang wanita normal akan mengalami peristiwa reproduksi, yaitu menstruasi. Menstruasi adalah meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur yang matang yang dibuahi oleh sperma. Peristiwa itu begitu wajar, sehingga dapat dipastikan bahwa

semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses itu. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah dengan menstruasi, salah satunya adalah nyeri haid (*dysmenorhea*). Namun tidak semua remaja putri mengetahui tentang nyeri haid dan solusinya. Ketidaktahuan mereka mengenai apa yang terjadi pada dirinya dan mengapa hal itu terjadi dapat menimbulkan rasa

cemas dan takut. Mereka akan bertanya-tanya apakah perubahan itu merupakan suatu hal yang normal, sehingga kesemuanya ini bisa menimbulkan konflik diri (Okanegara, 2008). Di Indonesia angka kejadian dismenorea primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Sitorus, 2010). Menurut survei yang dilakukan Ayurai (2009) di SMA Negeri 3 Sidoarjo, didapatkan bahwa sebesar 90% siswi mengalami dismenorea dan sebanyak 70% siswi mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh salah satu faktornya yaitu kurangnya pengetahuan remaja tersebut tentang dismenorea (Ayurai, 2009).

Studi pendahuluan dari beberapa siswa dengan cara wawancara tidak terstruktur mereka menyatakan belum mengetahui secara benar bagaimana mengatasi nyeri haid. Pengetahuan tentang dismenore pada remaja dianggap penting sehingga mereka dapat mengetahui dan dapat menyikapi dismenore dengan baik, sehingga dapat mencari jalan keluar yang terbaik dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. (Sitorus, 2010).

Untuk mengantisipasi nyeri haid primer, ada beberapa terapi yang dapat dilakukan, antara lain obat penghilang nyeri, seperti ibuprofen, ketoprofen dan naproxen, kompres dengan botol air panas, mandi air hangat juga dapat mengurangi rasa sakit, dan tentu saja menjalani pola hidup sehat dan berolah raga secara teratur. Sedangkan pada nyeri haid sekunder ditangani dengan mengidentifikasi dan mengobati sebab dasarnya. (Proverawati dan Maisaroh, 2009: 89). Remaja putri yang masih memiliki pengetahuan kurang dan sikap negatif tentang nyeri haid dapat ditangani dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang nyeri haid, sehingga mereka mengetahui dan akhirnya dapat menyikapi secara positif penanganan nyeri haid yang mungkin dialaminya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang "Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi nyeri haid (*dysmenorhea*) di SDI Al Akbar Bangsa Mojokerto."

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan variabel dependent nya adalah sikap remaja dalam menghadapi nyeri haid. Populasi berjumlah 35 orang, pengambilan sampel dilakukan secara total sampling.

Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan uji *Chi Square*, ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	f	%
1.	10 Tahun	0	0
2.	11 Tahun	26	74,3
3.	12 Tahun	9	25,7
Jumlah		35	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui sebagian besar responden berumur 11 tahun (74,3%)

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan sumber informasi

Sumber informasi	f	%
Belum pernah	9	25,7
Teman/saudara	26	74,3
Jumlah	35	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden mendapat informasi dari teman/saudara (74,3%).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan tentang nyeri haid

No	Pengetahuan	f	%
1.	Baik	18	51
2.	Kurang	17	49
Jumlah		35	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik tentang nyeri haid (51%)

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan sikap dalam menghadapi nyeri haid

No	Sikap	f	%
1.	Positif	26	74,2
2.	Negatif	9	25,8
Jumlah		35	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui sebagian besar responden memiliki sikap positif dalam menghadapi nyeri haid

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Sikap				Total	
	Positif		Negatif			
	f	%	f	%	f	%
Baik	12	34,3	6	17,1	18	51,4
Kurang	4	11,4	13	37,1	17	48,6
Total	16	45,7	19	54,2	35	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik, sebagian kecil memiliki sikap negatif sebanyak 6 responden (17,1%), responden yang memiliki pengetahuan baik, hamper setengahnya memiliki sikap positif sebanyak 12 responden (34,3%), responden yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian kecil memiliki sikap positif sebanyak 4 responden (11,4%); dan responden yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian kecil memiliki sikap negatif sebanyak 13 responden (37,1%)

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan *Chi Square Test* didapatkan hasil sig. (2 tailed) (0,026). Ketentuan yang digunakan adalah H_1 diterima jika $\text{Sig. (2-tailed)} \leq \alpha$. Jadi berdasarkan hasil uji statistik tersebut H_1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putrid dalam menghadapi nyeri haid (*dysmenorhea*) di SDI Al Akbar Bangsal Mojokerto.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja tentang nyeri haid

Berdasarkan Tabel 3 sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik. Pengetahuan yang baik ini tercermin dari dari jawaban responden tentang definisi dan cara mengatasi keluhan yang dirasakan. Kurangnya pengetahuan responden tentang nyeri haid (*dysmenorhea*) tercermin dalam rendahnya skor responden pada pernyataan tentang pengertian nyeri haid khususnya nyeri haid tidak hanya terjadi pada saat menstruasi saja; gejala dan tanda nyeri haid, khususnya nyeri haid bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai dan nyeri haid juga sering disertai oleh sakit kepala.

Nyeri menstruasi atau dismenorea yakni nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari. Istilah dismenorea (*dysmenorhea*) berasal dari bahasa Greek yaitu *dys*

(gangguan atau nyeri hebat atau abnormalitas), *meno* (bulan), dan *rhea* (*flow* atau aliran). Dismenorea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (*menarche*) (Proverawati dan Misaroh, 2009: 83). Dismenorea merupakan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa rasa nyeri saat menstruasi. Perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari (Manuaba, 2009: 59). Menurut Proverawati dan Misaroh (2009: 87), salah satu ciri-ciri dismenorea primer adalah rasa nyeri timbul sebelum menstruasi atau di awal menstruasi. Berlangsung beberapa jam, namun adakalanya beberapa hari. Datangnya nyeri hilang timbul, menusuk-nusuk. Pada umumnya di perut bagian bawah, kadang menyebar ke sekitarnya (pinggang, paha depan). Adakalanya disertai mual, muntah, sakit kepala, diare. Tahu (*know*) (C1) merupakan tingkat pengetahuan paling rendah. Tahu artinya dapat mengingat atau mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Ukuran bahwa seseorang itu tahu adalah ia dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan menyatakan (Sunaryo, 2004: 25).

Beda tipis antara jumlah responden yang memiliki pengetahuan baik dan tidak baik, hal ini dikarenakan sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi mengenai dismenorea.

Usia sebagian besar responden menunjukkan usia yang baru saja mengalami menstruasi (*menarche*), sehingga pengalaman dalam masalah mengetahui hingga mengenali cara menangani nyeri haid masih belum terlalu mengetahui. Terlebih lagi pada masa ini, merupakan awal perubahan hormonal yang mempengaruhi seluruh fungsi tubuh, sehingga responden masih banyak yang bertanya-tanya yang dapat menimbulkan kecemasan akibat kurangnya pengetahuan tentang berbagai fungsi tubuh yang mengalami perubahan

Berdasarkan wawancara dengan responden guru sekolah hanya memberikan sekilas mengenai menstruasi tanpa dijelaskan keluhan seputar menstruasi dan cara mengatasinya. Berbagai kendala diantaranya adalah ketidaktahuan dan anggapan di sebagian besar masyarakat bahwa pendidikan seks adalah tabu. Selain itu semakin majunya teknologi dan membaiknya sarana komunikasi mengakibatkan membanjirnya arus informasi dari luar yang sulit sekali diseleksi.

Informasi yang diharapkan dapat memberikan arahan pada responden untuk mengetahui lebih baik akan nyeri haid lebih banyak didapatkan dari teman/saudara bukan dari sumber terpercaya, seperti tenaga kesehatan atau orang tua. Hal ini disebabkan karena orang tua seringkali menganggap tabu membicarakan masalah yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi. Selain itu, remaja sendiri biasanya lebih dekat dengan lingkungan sosialnya daripada dengan lingkungan keluarga. Padahal informasi yang didapat dari teman/saudara belum tentu memberikan informasi yang benar. Kurang baiknya sumber informasi yang diperoleh menyebabkan remaja kurang mengetahui tentang nyeri haid yang benar.

Sikap Remaja Dalam Menghadapi Nyeri Haid

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hampir setengahnya responden berusia >30 tahun (47,8%).

Usia adalah umur yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat ia akan berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya. Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan dan pada aspek fisik dan psikologis (mental). Pertumbuhan pada fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan pertama, perubahan ukuran, kedua, perubahan proporsi, ketiga, hilangnya ciri-ciri lama, keempat, timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental taraf berpikir semakin matang dan dewasa. Usia adalah telah lama diketahui bahwa umur sangat berpengaruh terhadap proses reproduksi, umur dianggap optimal untuk reproduksi antara 20–35 tahun. Semakin tua atau dewasa seseorang atau mempresepsikan dirinya lebih muda terkena atau rentan terhadap kesakitan atau sakit dibandingkan dengan yang lebih muda usianya, sehingga dapat menjadi pendorong untuk terjadinya perilaku pencegahan. Survey wanita Indonesia yaitu umur < 20 tahun, 20–35 tahun, dan > 35 tahun (Dacosta, 2012).

Berdasarkan Tabel 4 tentang sikap remaja putrid dalam menghadapi nyeri haid (*dysmenorhea*) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap positif dalam menghadapi nyeri haid

(*dysmenorhea*) sebanyak 26 responden (74,2%). Sikap responden yang positif tampak pada skor hasil penelitian tentang penyebab nyeri haid, khususnya tentang pengobatan akan dapat menurunkan nyeri haid dan kram di perut adalah penyebab nyeri haid serta tentang faktor risiko nyeri haid, khususnya bahwa wanita yang mudah mengalami stress lebih sering mengalami nyeri haid.

Dismenorea merupakan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa rasa nyeri saat menstruasi. Perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian perut dan kemaluan sampai terjadi gangguan dalam tugas sehari-hari (Manuaba, 2009: 59). Menurut Manuaba (2008: 289), tanpa memandang penyebabnya, untuk sementara waktu dapat diberikan analgesik (antalgin, novalgine dan sebagainya). Kadang-kadang dengan pengobatan sederhana, dismenorea sudah dapat diatasi. Tetapi dalam hal tertentu dismenorea bukanlah masalah ringan tetapi memerlukan tindakan yang bersifat spesialis. Menurut Proverawati dan Misaroh (2009: 87), penyebab pasti dismenore primer hingga kini belum diketahui secara pasti (idiopatik), namun beberapa faktor yang mendukung sebagai pemicu terjadinya nyeri menstruasi, salah satunya stres. Remaja dan ibu-ibu yang emosinya tidak stabil lebih mudah mengalami nyeri menstruasi. Menurut Medicastore (2010), wanita yang mempunyai resiko menderita dismenore primer salah satunya adalah yang menderita stres. Stres menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan dismenore.

Remaja memiliki karakteristik social sebagai individu yang sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, dalam hal ini adalah teman/saudara. Remaja juga senang berkelompok dan memiliki aturan dalam kelompok-kelompok remaja yang akhirnya mempengaruhi pola komunikasi diantara mereka, dan apa yang menjadi norma kelompok juga menjadi norma pribadi. Jika kelompoknya menganggap nyeri haid sebagai suatu hal yang biasa dan perlu disikapi secara positif dengan berusaha mengambil langkah untuk penanganannya, maka dimungkinkan seorang remaja juga beranggapan hal yang sama. Hal inilah yang menyebabkan remaja memiliki sikap positif tentang nyeri haid.

Hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi nyeri haid (*dysmenorhea*)

Berdasarkan Tabel 5 tentang hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi

nyeri haid (*dysmenorhea*) di SMPN 1 Mojoanyar Mojokerto menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan baik, sebagian kecil memiliki sikap negatif sebanyak 6 responden (17,1%), responden yang memiliki pengetahuan baik, hampir setengahnya memiliki sikap positif sebanyak 12 responden (34,3%), responden yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian kecil memiliki sikap positif sebanyak 4 responden (11,4%); dan responden yang memiliki pengetahuan kurang, sebagian kecil memiliki sikap negatif sebanyak 13 responden (37,1%).

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Chi Square Test* didapatkan hasil sig. (2 tailed) (0,026). Ketentuan yang digunakan adalah H_1 diterima jika $\text{Sig. (2-tailed)} \leq \alpha$. Jadi berdasarkan hasil uji statistik tersebut H_1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan sikap remaja putri dalam menghadapi nyeri haid (*dysmenorhea*) di SDI Al Akbar Bangsal Mojokerto.

Mann (1969) dalam menjelaskan bahwa salah satu komponen sikap adalah komponen kognitif yang berisi persepsi, kepercayaan dan stereotipe yang dimiliki individu tentang sesuatu. Sekali kepercayaan terbentuk, maka ia akan menjadi dasar pengetahuan seseorang mengenai apa yang dapat diharapkan dari objek tertentu (Azwar, 2008: 24-25). Pengetahuan dan sikap merupakan faktor predisposisi bagi terbentuknya perilaku (Notoatmodjo, 2007: 147). Katz (Walgito, 2003: 53–54) menyebutkan salah satu fungsi sikap, yaitu fungsi pengetahuan yang menunjukkan keinginan individu untuk mengekspresikan rasa ingin tahunya, mencari penalaran dan untuk mengorganisasikan pengalamannya. Pengetahuan tentang dismenore pada remaja dianggap penting sehingga mereka dapat mengetahui dan dapat menyikapi dismenore dengan baik, sehingga dapat mencari jalan keluar yang terbaik dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebab biasanya bila siswa mengalami dismenorea menyebabkannya tidak hadir atau izin pulang karena nyeri haid tersebut (Sitorus, 2010).

Umur yang masih sangat muda dan sumber informasi yang terbatas tidak membuat remaja bersikap negatif, justru sebagian besar bersikap positif tentang dismenore yang bisa jadi karena mereka juga mengalami dan berusaha mengatasi masalah tersebut dengan terbuka dan berfikir positif disamping pengetahuan remaja merupakan dasar bagi pembentukan perilaku, sedangkan sikap juga merupakan faktor predisposisi bagi pembentukan perilaku. Se-

hingga antara konsep pengetahuan dan konsep sikap memiliki arah yang sama yaitu sama-sama merupakan pra syarat bagi terjadinya perilaku. Hal inilah yang membuat pengetahuan dan sikap tentang nyeri haid (*dysmenorhea*) berhubungan.

Pengetahuan yang baik tentang nyeri haid akan membuat remaja putri bersikap positif dengan menyadari dan berusaha mengetahui tentang penanganan nyeri haid agar tidak terjadi dampak negatif seperti sering tidak masuk sekolah, tidak ikut dalam kegiatan ekstrakurikuler dan sebagainya.

Niven (2002: 42) berpendapat pembentukan sikap dipengaruhi oleh faktor-faktor: pengkondisian instrumen, model dan pengalaman langsung. Pengkondisian instrumen memiliki kata kunci untuk menjelaskan proses ini adalah imbalan. Misalnya, anak yang bersikap baik akan memperoleh hadiah dari orang tuanya dan demikian pula sebaliknya. Model memiliki kata kunci dari proses ini adalah meniru. Pembentukan model atau belajar dengan observasi adalah proses pembentukan sikap yang paling efektif. Pengalaman langsung merupakan pengalaman langsung dari suatu objek atau dirinya sendiri. Sikap yang didapatkan dari pengalaman langsung akan lebih kuat dan sulit untuk dilupakan dibanding sikap yang dibentuk dari pengalaman orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengetahuan tentang nyeri haid (*Dysmenorhea*) sangat penting diberikan kepada setiap remaja secara kontinu, agar remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang menstruasi dan keluhan yang dihadapi

Saran

Institusi pelayanan dan tenaga kesehatan dapat merencanakan program rutin pemberian informasi dengan materi menstruasi baik kepada orang tua maupun responden. Bagi institusi pendidikan yang menjadi lokasi penelitian disarankan untuk memberikan informasi pada remaja putri tentang penatalaksanaan nyeri haid.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, Syaifudin. 2008. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Edisi 2. Cetakan XII. Jakarta: Pustaka Pelajar.

- Manuaba, Ida Ayu Chandranita, dkk. 2008. *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC
- Niven, Neil. 2002. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Okanegara. 2008. *Remaja dan Perubahan Biopsikososial*
- Proverawati, Atikah dan Siti Misaroh. 2009. *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Arti*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sitorus, Sony Bernike Magdalena. 2010. *Dismenorea*.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.