



**Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)
Universitas Aisyah Pringsewu**

Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>



**HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DISMINOREA PRIMER DENGAN
UPAYA PENANGANAN YANG DILAKUKAN SISWI KELAS VII DI SMP NEGERI 18
PESAWARAN TAHUN 2019**

*THE KNOWLEDGE A PRIMARY DYSMINORHEA AND THE HANDLING EFFORTS CARRIED
OUT CLASS VII STUDENTS IN SMP NEGERI 18 PESAWARAN
2019*

Ani Kristianingsih¹, Yenny Marthalena², Novira Apriana³

¹Fakultas Kesehatan Program Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Aisyah Pringsewu

²Fakultas Sosial dan Bisnis, Program Studi S1 Akuntansi, Universitas Aisyah Pringsewu

³Fakultas Kesehatan Program Kebidanan Program Sarjana Terapan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: anikristianingsihuap@gmail.com; yennymarthalena.ym@gmail.com; noviraapriana17@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu gangguan menstruasi adalah disminorea. Salah satu factor yang menyebabkan dismenorea adalah faktor psikis. Faktor psikis ini dapat ditimbulkan oleh stres karena kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang disminorea primer dengan upaya penanganan yang dilakukan Siswi Kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran tahun 2019.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Waktu pelaksanaannya dilakukan di SMP Negeri 18 Pesawaran pada bulan Februari 2019. Populasi pada penelitian ini adalah semua siswi kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran sebanyak 93 siswi, sampel penelitian sebanyak 86 siswi, teknik sampel menggunakan total sampling.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan remaja tentang disminorea primer dengan upaya penanganan yang dilakukan Siswi Kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran tahun 2019, dengan p-value 0.000 < 0.05. Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan disminorea primer dan upaya penanganan disminorea primer sehingga siswi dapat maslaah disminorea agar tidak menggu aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar mengajar.

Kata Kunci : Disminorea Primer, Pengetahuan, Remaja

Referensi : 22 (2007 -2017)

I. PENDAHULUAN

Remaja adalah keadaan “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” yang memiliki arti cukup luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja sangat pesat berlangsung pada usia 11-16 tahun pada laki-laki dan 10-15 tahun pada perempuan (Proverawati & Misaroh, 2009).

Saat remaja memasuki masa balikh/dewasa khususnya remaja putri ditandai dengan dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi dikenal dengan nama lain haid atau datang bulan dimana adanya perubahan fisiologis dalam tubuh manusia yang terjadi secara berkala dipengaruhi oleh hormone reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron. Umumnya darah yang dikeluarkan akibat mestruasi sekitar 10 ml sampai 80 ml dengan rata-rata biasanya sekitar 35 ml per hari (Harry, 2016).

Beberapa gangguan menstruasi diantaranya adalah sindroma premenstruasi, amenore, dismenorea, hipermenore dan hipomenore. Namun yang paling sering ditemukan diantara gangguan tersebut adalah dismenore. Dismenorea adalah gangguan atau nyeri hebat/abnormalitas. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu disminor primer (menstruasi tanpa kelainan genital yang nyata, terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah haid pertama), dan skunder (nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan organ reproduksi dialami oleh perempuan berusia 30-45 tahun (Haryono, 2016).

WHO (World Health Organization) pada tahun 2015, angka kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 55% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Kriteria umur remaja berkisar antara 11-19 tahun, menunjukkan bahwa prevalensi ada yang mengalami disminorea dikelompokkan menjadi nyeri ringan 20,1% nyeri sedang 26,4% dan nyeri yang hebat 53,5% (WHO, 2015).

Di Indonesia sendiri mencapai 55% wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Angka kejadian dismenorea secara menyeluruh di Indonesia sampai saat ini belum dapat dikemukakan karena belum ada data yang lengkap. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tercatat 57,3% kejadian disminorea pada wanita baik remaja maupun wanita dewasa. Namun angka kejadian ini lebih rendah dari keadaan yang sebenarnya karena tidak semua penderita dismenorre meminta pertolongan ke poliklinik ginekologi dan tidak adanya data yang lengkap tentang pencatatan disminorea (Riskesdas, 2013).

Data dari National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus di laparoskopi (Hestiantoro dkk, 2012).

Di Provinsi Lampung rata-rata usia menarche adalah 12 tahun (70%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta (20%) tidak menjawab/lupa. Terdapat (10%) yang melaporkan belum haid. Secara nasional rata-rata usia menarche 12-14 tahun terjadi pada 59,9% anak (BPS, 2016 dalam Profil Kesehatan Prov. Lampung, 2016).

Salah satu factor yang menyebabkan dismenorea adalah faktor psikis. Faktor psikis ini dapat ditimbulkan oleh stres karena kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi. Kurangnya pengetahuan remaja ini adalah akibat kurangnya informasi kesehatan yang benar dan kurangnya akses remaja terhadap pelayanan kesehatan reproduksi. Untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi remaja dapat melakukan berbagai upaya yang dapat dilakukan sendiri di rumah maupun diluar rumah (Haryono, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi dengan melakukan pencegahan sebelum menstruasi seperti peregangan (stretching) dan melakukan pengobatan dengan herbal (seperti: kayumanis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe, dan lain-lain), dengan suplemen untuk menambah vitamin dalam tubuh, melakukan realksasi dan bisa dengan akupuntur (Anugroho, 2011). Selain itu bisa juga melakukan olahraga, kompres air hangat, minum obat pengurang nyeri, minum air kunyit, posisi membungkuk, dan istirahat cukup (Haryono, 2016).

Upaya pencegahan disminorea telah dilakukan oleh banyak remaja namun tiada hasil yang memuaskan hal ini dikarenakan kurang pengetahuan para remaja tentang upaya pencegahan dan penanganan dalam mengatasi disminorea (Purwani, 2010). Menurut Notoatmodjo (2003). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui penciuman manusia, yakni indra penglihatan dan pendengaran manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar

pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Survey yang dilakukan peneliti di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SMP Negeri 18 Pesawaran, kunjungan siswi yang pernah ke UKS adalah 52 siswi selama 6 bulan terakhir. Dari jumlah tersebut diambil 10 siswi untuk diwawancarai. Didapatkan hasil 6 (60%) siswi mengatakan ke UKS karena mengalami nyeri pada saat menstruasi, sedangkan 4 (40%) siswi ke UKS karena sakit seperti pusing dan batuk. Serta mereka mengatakan di SMP Negeri 18 Pesawaran belum pernah ada penyuluhan kesehatan tentang menstruasi dan belum pernah mendapatkan informasi dalam upaya penanganan dismenorea. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa siswi ketika dismenorea hanya beristirahat ke UKS atau minum obat analgesik.

Berdasarkan Pemaparan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan pengetahuan remaja tentang dismenorea primer dengan upaya penanganan yang dilakukan Siswi Kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran tahun 2019”

II. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menyelidiki objek yang dapat diukur dengan angka-angka, sehingga gejala-gejala yang diteliti dapat diteliti/diukur dengan menggunakan skala-skala, indeks-indeks atau tabel-tabel yang kesemuanya lebih banyak menggunakan ilmu pasti (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 18 Pesawaran. Waktu pelaksanaannya telah dilakukan pada bulan Meret 2019.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* (potong lintang) adalah suatu penelitian dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data pada satu waktu (*point time approach*). Artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter subjek pada saat penelitian (Arikunto, 2010).

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran yang sebanyak 93 siswi, yang dijadikan sampel adalah siswi kelas VII yang mengalami dismenorea sejumlah 86 siswi. Teknik spengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik total Sampling*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
Kurang Baik	46	53.5
Baik	40	46.5
Total	86	100.0

Dari tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa dari 86 responden didapatkan 46 (53,5%) responden dengan pengetahuan kurang baik dan 40 (46,5%) responden dengan pengetahuan baik. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik.

b. Distribusi Frekuensi Penanganan Disminorea

Penanganan Disminorea	Frekuensi	Persen (%)
Kurang Baik	38	44.2
Baik	48	55.8
Total	86	100.0

Dari tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa dari 86 responden didapatkan hasil 38 (44,2%) responden kurang baik karena melakukan penanganan dismenorea kurang dari 2 upaya dan 48 (55,8%) responden baik karena melakukan penanganan dismenorea lebih dari 2 upaya. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden melakukan penanganan dismenorea dengan baik.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Disminorea dengan Upaya Penanganan Disminorea

Pengetahuan	Upaya Penanganan Disminorea						P value
	Kurang Baik		Baik		Total		
	N	%	N	%	F	%	
Kurang Baik	38	82,6	8	17,4	46	100	0.000
Baik	0	0,00	40	100	40	100	
Jumlah	38	44,2	48	55,8	86	100	

Dari hasil analisis pada tabel 4.3 mengenai hubungan pengetahuan remaja tentang disminorea primer dengan upaya penanganan yang dilakukan Siswi Kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran, diperoleh hasil untuk responden dengan pengetahuan kurang baik yang melakukan upaya penanganan disminorea kurang baik sebesar 38 (82,6%) dan yang dengan upaya penanganan disminorea baik sebesar 8 (17,4%). Sedangkan responden dengan pengetahuan baik yang melakukan upaya penanganan disminorea kurang baik sebesar 0 (0%) dan yang dengan upaya penanganan disminorea baik sebesar 40 (100%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja tentang disminorea primer dengan upaya penanganan didapatkan pvalue 0,000 (<0.05).

Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Pengetahuan

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini dapat dijelaskan dari 86 responden didapatkan 46 (53,5%) responden dengan pengetahuan kurang baik dan 40 (46,5%) responden dengan pengetahuan baik. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik.

Hasil penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian Karudeng, dkk (2014) judul penelitian hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea di SMA Negeri 7 Manado. Hasil penelitian didapatkan remaja putri terbanyak memiliki

pengetahuan kurang sebanyak 36 orang (54,5%).

Didukung dengan teori pengetahuan merupakan kesamaan dalam pikiran manusia sebagai hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan dipengaruhi oleh umur, pengalaman, pendidikan, lingkungan dan sumber informasi (Wawan & Dewi, 2011)

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang di sertai dengan pendarahan yang terjadi setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan, biasanya terjadi pada usia 11 tahun dan berlangsung hingga masa Menopause. Sumber informasi yang di peroleh seseorang akan menjadikan pengetahuan seseorang yang kurang baik terutama tentang menstruasi akan mempengaruhi kelanjutan masa menstruasinya. Karena dalam menstruasi akan terjadi gangguan, kelainan dan gejala-gejala yang timbul. Sehingga jika pengetahuan rendah akan memperlambat proses pencegahan jika ada kelainan pada masa menstruasi (Haryono, 2016)

Disminorhea adalah nyeri pada waktu haid terasa perut bagian bawah atau didaerah bujursangkar *michaelis* nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Disminorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama menstruasi. Nyeri pada disminorea primer diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. (Lubis, 2013).

Menurut pendapat peneliti banyaknya responden yang memiliki pengetahuan kurang baik dikarenakan belum adanya sumber informasi yang didapat tentang menstruasi, gangguan dan upaya mengatasinya sehingga responden hanya menggaab menstruasi dan disminorea hal yang biasa saja. Selain itu kurangnya pembelajaran dari sekolah untuk menstruasi juga mempengaruhi para responden memiliki pengetahuan kurang tentang menstruasi dan disminorea.

b. Upaya Penanganan Disminorea

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini dapat dijelaskan bahwa dari 86 responden didapatkan hasil 38 (44,2%) responden kurang baik karena melakukan penanganan disminorea kurang dari 2 upaya dan 48 (55,8%) responden baik karena melakukan penanganan disminorea lebih dari 2 upaya. Dapat disimpulkan bahwa

sebagian besar responden melakukan penanganan dismenorea dengan baik.

Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Karundeng, dkk (2014) judul penelitian hubungan pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore di SMA Negeri 7 Manado. Hasil penelitian didapatkan remaja putri terbanyak memiliki perilaku penanganan dismenore kurang sebanyak 33 orang (50,0%). Nilai probabilitas diperoleh 0,000. Kesimpulan maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenore di SMA Negeri 7 Manado

Didukung dengan teori yang mengemukakan bahwa perilaku seseorang tentang kesehatan ada 3 faktor yaitu : Faktor predisposisi (*predisposissing factor*) meliputi : pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai, faktor demografi seperti status ekonomi, umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman. Faktor pendukung (*enabling factor*) meliputi : lingkungan fisik, tersedianya sarana dan fasilitas kesehatan misalnya puskesmas, obat-obatan dan lain-lain. Dan faktor pendorong (*reinforcing factor*) meliputi: petugas kesehatan, atau petugas yang lain, yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat seperti tokoh agama, tokoh masyarakat dan lain-lain.

Menurut Haryono (2016) beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi diantaranya : olahraga, kompres air hangat, minum obat pengurang nyeri, minum air kunyit, posisi membungkuk dan istirahat cukup. Pengetahuan seseorang tentang dismenorea akan mempengaruhi perilaku mereka dalam menanggapi masalah yang terjadi saat menstruasi. Sedangkan upaya penanganan

Dismenore menurut Proverawati & Misaroh (2009) yaitu: Kompres dengan botol dingin atau hangat pada bagian yang terasa kram (di perut atau pinggang bagian belakang), Minum-minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, Menghindari minum-minuman yang beralkohol, kopi dan es krim, Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit, Ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah, Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, Obat-obatan yang digunakan harus pada pengawasan dokter. Boleh minum analgetik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual

di toko obat, asal dosisnya tidak lebih dari 3 kali sehari.

Menurut pendapat peneliti siswa yang melakukan upaya penanganan dismenorea kurang dari 2 karena mereka belum tahu apa saja yang dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Sehingga mereka hanya melakukan salah satu upaya penanganan dismenorea saja dan tidak melakukan upaya lain agar cepat menangani nyeri menstruasinya saat berada disekolah. Ketika mereka dirumah, orang tua menganjurkan mereka mengkonsumsi jamu kunyit asam namun sebagian besar tidak mau dengan alasan tidak suka dengan rasanya.

1. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan dengan Upaya Penanganan Dismenorea

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja tentang dismenorea primer dengan upaya penanganan didapatkan *pvalue* 0,000 (<0.05).

Hasil penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian Dinastiti, V (2012), judul penelitian hubungan tingkat pengetahuan penanganan dismenorea dengan cara penanganan dismenorea menggunakan kompres hangat pada siswi SMAN 1 Pare. Di dapatkan hasil statistic nilai *Pvalue* = 0,002 yang berarti ada hubungan tingkat pengetahuan penanganan dismenorea dengan cara penanganan dismenorea menggunakan kompres hangat.

Didukung dengan teori Notoatmodjo (2010) bahwa pengetahuan akan mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Setiap bulan wanita melepaskan satu sel telur dari salah satu ovariumnya. Bila sel telur ini tidak mengalami pembuahan maka akan terjadi perdarahan atau disebut menstruasi. Menstruasi terjadi secara periodik, satu bulan sekali. Menstruasi tidak terlepas dari gangguannya salah satunya dismenorea atau nyeri perut saat menstruasi. Menurut Haryono (2016) beberapa gangguan menstruasi diantaranya adalah sindroma premenstruasi, amenore, dismenorea, hipermenore dan hipomenore. Namun yang paling sering ditemukan diantara gangguan tersebut adalah dismenore.

Dismenorea adalah gangguan atau nyeri hebat/abnormalitas. Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu primer (menstruasi tanpa kelainan genital yang nyata, terjadi dalam 6-

12 bulan pertama setelah haid pertama). Dismenorea sekunder (nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan organ reproduksi dialami oleh perempuan berusia 30-45 tahun). Salah satu faktor penyebab dismenorea adalah faktor psikis. Faktor psikis ini dapat ditimbulkan oleh stres karena kurangnya pengetahuan remaja tentang menstruasi. Kurangnya pengetahuan remaja ini adalah akibat kurangnya informasi kesehatan yang benar dan kurangnya akses remaja terhadap pelayanan kesehatan reproduksi. Dismenorea dapat dikurangi dengan beberapa upaya diantaranya olahraga, kompres air hangat, minum obat pengurang nyeri, minum air kunyit, posisi membungkuk dan istirahat cukup (Haryono, 2016).

Upaya lain yang dapat dilakukan adalah dengan kompres dengan botol dingin atau hangat pada bagian yang terasa kram (di perut atau pinggang bagian belakang), minum-minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menghindari minum-minuman yang beralkohol, kopi dan es krim, menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit, ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah, tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, obat-obatan yang digunakan harus pada pengawasan dokter. boleh minum analgetik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko oba..

Menurut pendapat peneliti responden tidak melakukan upaya penanganan dismenorea karena kurangnya pengetahuan dan sumber informasi. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang dan membuat mereka menganggap dismenorea adalah hal biasa dan tidak perlu ditangani walaupun mengganggu aktivitas. Saat responden mengalami dismenorea upaya yang sering mereka lakukan adalah dengan kompres hangat dan posisi membungkuk atau mengangjal perut dengan bantal, selain itu jika sudah tidak tertahankan ada yang meminum analgesik yang diperoleh dari fasilitas kesehatan terdekat. Dismenorea yang tidak dilakukan upaya penanganan akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan merubah kondisi emosi seseorang, sehingga seseorang lebih sensitive terhadap segala hal yang di alaminya. Kadang kadang dismenorea juga sering disertai oleh rasa sakit kepala, pusing, sembelit, diare, pingsan, kelelahan, sering berkemih, mual sampai terjadi muntah. Jadi jika tidak

ditangani maka akan banyak keluhan yang dirasakan.

Upaya yang harus dilakukan adalah memberikan sosialisasi kepada responden tentang pengertian menstruasi, tanda gejala, gangguan dan kelainan. Kemudian pengertian dismenorea serta cara mengatasi dismenorea, karena jika dismenorea yang dialami sampai membuat wanita sulit melakukan berbagai hal itu akan mengganggu aktivitas terutama pada anak sekolah. Proses belajar mengajar akan sangat terganggu.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja tentang dismenorea primer pada siswi kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran, 49 (52,7%) responden dengan pengetahuan kurang baik dan 44 (47,3%) responden dengan pengetahuan baik.
2. Distribusi frekuensi upaya penanganan yang dilakukan siswi kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran, 43 (46,2%) responden kurang baik karena melakukan penanganan dismenorea kurang dari 2 upaya dan 50 (53,8%) responden baik karena melakukan penanganan dismenorea lebih dari 2 upaya
3. Terdapat hubungan pengetahuan remaja tentang dismenorea primer dengan upaya penanganan yang dilakukan Siswi Kelas VII di SMP Negeri 18 Pesawaran tahun 2019, dengan p-value 0.000 <0.05

Saran

1. Bagi Siswi Kelas VII

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang dismenorea primer dan upaya penanganan dismenorea primer sehingga siswi dapat melakukan penanganan yang tepat terhadap dismenorea sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar.

2. Bagi SMP Negeri 18 Pesawaran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat lebih meningkatkan usaha kesehatan sekolah dalam upaya pemeliharaan kesehatan terutama upaya penanganan dismenorea primer, serta bekerjasama lintas sektoral untuk memberikan penyuluhan tentang dismenorea dan upaya penanganan dismenorea.

3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber kepustakaan di Universitas Aisyah Pringsewu sebagai wacana kepustakaan baru mengenai hubungan pengetahuan remaja tentang dismenorea primer dengan upaya penanganan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang hubungan pengetahuan remaja tentang disminorea primer dengan upaya penanganan dan menggunakan metodologi penelitian yang berbeda.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho D. (2010) *Faktor-Faktor Penyebab Dismenorea*. Salemba Medika; Jakarta
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Survey Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di Lampung*. Diperoleh Dari [Http://Lampung.Bps.Go.Id/](http://Lampung.Bps.Go.Id/).
- Bakar, S. A. (2014). *Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana Dalam Tanya Jawab*. Jakarta. Rajawali Pers
- Depin. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenorea Pada Siswi Mts Al-Hidayah Tunggul Pawenang Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu Tahun 2017*. Jurnal Keperawatan
- Dahlan, M. D. (2014) *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan (Seri 1 Edisi 6) Epidemiologi Indonesia*, Jakarta.
- Dinastiti, (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Penanganan Dismenorea Dengan Cara Penanganan Dismenorea Menggunakan Kompres Hangat Pada Siswi Sman 1 Pare*. Jurnal Keperawatan
- Effendi. (2009). *Upaya Penanggulangan Nyeri Saat Menstruasi*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta. Gosyen Publishing
- Harry. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jurnal Keperawatan
- Hestiantoro, Dkk. (2012). *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Upaya Penanganan Dismenorea Dengan Kejadian Dismenorea Di Smp Islam 3 Solo*. Jurnal Keperawatan
- Lubis, (2013). *Psikologi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta. Prenadamedia
- Marchel. (2017). *Hubungan pengetahuan remaja tentang menstruasi dengan upaya penanganan dismenorea di Kabupaten Pasundan*. Jurnal Kesehatan
- Marlina, (2012). *Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Sma N 01 Tanjung Mutiara*. Jurnal Keperawatan
- Maulana. (2010). *Menstruasi, Gejala Dan Penanganannya*. Ecg; Jakarta
- Mansjoer Dalam Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi Dan Menopause*. Yogyakarta. Gosyen Publishing
- Notoatmodjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Purwani (2010). *Kesehatan Reproduksi Remaja dalam masa pubertas*. Nuha Medika; Yogyakarta
- Proverawati & Misaroh. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Data Kejadian Dismenorea*. Diperoleh Tanggal 4 November 2018.
- Wawan & Dewi (2011). *Ilmu Perilaku, Pengetahuan Dan Sikap*. Rineka Cipta; Jakarta
- Wulandari & Anugroho. (2011). *Tips Mengatasi Dismenorea Pada Remaja*. Rineka Cipta, Jakarta.
- WHO (World Health Organization). (2015). *Angka Kejadian Nyeri Menstruasi Di Dunia*. Diperoleh Tanggal 1 Oktober 2018.