

Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Dismenorea Pada Siswi Kelas Vii Di Smp Negeri 8 Pontianak Tenggara Tahun 2015

Wuriani¹, Cau Kim Jiu¹, Istiqamah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu keperawatan Muhammadiyah Pontianak

Abstrak

Latar Belakang: Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian dismenorea sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Begitu pula angka kejadian dismenorea di Indonesia cukup tinggi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2%. Di Indonesia sendiri sekitar 55% wanita usia produktif mengalami nyeri hebat saat haid atau dismenorea.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat kecemasan menghadapi dismenorea pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak tenggara.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan kuisisioner dengan Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang menggunakan metode deskriptif korelasional.

Hasil penelitian: Uji *Spearman Rank* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai (r) artinya ada hubungan yang kuat tetapi berlawanan arah antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan $r = -0,705$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Tingkat pengetahuan mempengaruhi tingkat kecemasan para siswi saat menghadapi dismenorea.

Kata Kunci: Pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat kecemasan

disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Pengertian klinik, haid dinilai berdasarkan tiga hal, yaitu pertama, *siklus haid* yaitu jarak antara hari pertama *haid* dengan hari pertama *haid* berikutnya, kedua, lama *haid* yaitu jarak dari hari pertama *haid* sampai perdarahan *haid* berhenti, dan ketiga jumlah darah yang keluar selama satu kali *haid*. *Haid* dikatakan normal bila didapatkan *siklus haid*, tidak kurang dari 24 hari, tetapi tidak melebihi 35 hari, lama *haid* 3-7 hari, dengan jumlah darah selama *haid* berlangsung tidak melebihi 80 ml, ganti pembalut 2-6 kali perhari^[1].

Siklus menstruasi dipengaruhi oleh serangkaian hormon yang diproduksi oleh tubuh yaitu *Luteinizing Hormon*, *Follicle Stimulating Hormone* dan estrogen. Selain itu *siklus* juga di pengaruhi oleh kondisi psikis sehingga bisa maju dan mundur. Masa subur ditandai oleh kenaikan *Luteinizing Hormone* secara signifikan sesaat sebelum terjadinya ovulasi (pelepasan sel telur dari ovarium). Kenaikan LH akan mendorong sel telur keluar dari ovarium menuju tuba falopi. Tuba falopi ini bisa terjadi pembuahan oleh sperma. Masa-masa inilah yang disebut masa subur, yaitu bila sel telur ada dan siap untuk dibuahi. Sel telur berada dalam tuba falopi selama kurang lebih 3-4 hari namun hanya sampai umur 2 hari masa yang paling baik untuk dibuahi, setelah itu mati. *Luteinizing Hormon (LH) surge* yaitu kenaikan LH secara tiba-tiba akan mendorong sel telur keluar dari ovarium. Sel telur biasanya dilepaskan dalam waktu 16-32 jam setelah terjadi peningkatan LH. Beberapa wanita merasakan nyeri tumpul pada bagian perut bawah pada saat hal ini terjadi^[1].

Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting yang perlu mendapat perhatian terutama pada remaja. Remaja yang kelak menjadi orang dewasa tentunya harus mempunyai kesehatan

reproduksi yang sehat. Pada masa remaja putri, terjadi berbagai perubahan yang ditandai dengan pertumbuhan seks sekunder seperti membesarnya payudara, tumbuhnya rambut disekitar alat kelamin dan akhirnya terjadi pengeluaran darah menstruasi pertama. Saat menstruasi biasanya akan terjadi beberapa masalah, seperti siklus menstruasi tidak teratur, mood kacau dan mudah marah, sakit kepala dan perut kembung serta dismenorea^[1].

Sebagian besar wanita yang mengalami dismenorea juga akan mengalami mual muntah, nyeri kepala, cenderung mudah marah atau emosi yang sangat sensitif dan pingsan. Dismenorea adalah menstruasi yang sangat nyeri. Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan pada awitan menstruasi, tetapi tingkat ketidaknyamanan dismenore jauh lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan dipunggung bawah dan menjalar ke bawah hingga kebagian atas tungkai^[2].

Dismenorea (nyeri haid) merupakan menstruasi yang menimbulkan nyeri dan termasuk salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh wanita dari berbagai tingkat usia. Selain itu dismenorea (nyeri haid) merupakan suatu gejala dan bukan merupakan penyakit. Dismenorea atau nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Karena gangguan ini sifatnya subjektif, sehingga berat atau sukarnya sulit dinilai^[3].

Wanita yang mengalami menstruasi kebanyakan akan merasakan nyeri di bagian perut bawah hingga ke bagian pinggang. Selain itu, beberapa wanita mengalami *pre menstrual syndrome* dengan gejala pusing, depresi serta perasaan sensitif yang berlebihan. Menstruasi atau perdarahan periodik

normal pada uterus, merupakan fungsi fisiologis yang hanya terjadi pada wanita. Menstruasi pada umumnya disertai dengan nyeri sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri yang timbul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi yang biasanya berlangsung selama satu sampai tiga hari selama menstruasi^[4].

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang, punggung bagian bawah dan paha. Prevelensi dismenorea di dunia sangatlah besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid. Di negara-negara barat prevelensi dismenorea sangatlah besar dibandingkan dengan di negara-negara Asia^[4].

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber actual yang tidak diketahui atau dikenal^[5].

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian dismenorea sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar disekolah dan kehidupan keluarga. Begitu pula angka kejadian dismenorea di Indonesia cukup tinggi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1%-2%. Di Indonesia sendiri sekitar 55% wanita usia produktif

mengalami nyeri hebat saat haid atau dismenorea^[4].

Wanita di Indonesia yang mengalami dismenorea lebih banyak mengatasinya dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang beredar di pasaran. Sebagian masyarakat juga beranggapan bahwa nyeri ini akan hilang setelah wanita menikah, sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut^[6].

Perilaku kesehatan merupakan tema penting yang perlu ditelaah secara mendalam karena berdasarkan kajian teoritis, salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku sehat. Namun hal tersebut tidak terjadi begitu saja, tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Rofli Marlinda pada tanggal 15 November 2012 pada 15 responden remaja putri di Desa Sidoharjo, Kecamatan Pati dilakukan dengan wawancara terdapat 12 diantaranya mengalami nyeri menstruasi/ dismenore. Responden menangani nyeri tersebut dengan beberapa cara diantaranya, minum obat pereda nyeri sebanyak 5 orang (42%), tidur sebanyak 2 orang (17%), mengoles minyak kayu putih sebanyak 1 orang (8%), minum air putih sebanyak 1 orang (8%), dan tidak melakukan apa-apa sebanyak 3 orang (25%).

Sementara itu studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara dari 47 siswi yang duduk di kelas VII sebanyak 38 orang mengalami dismenorea. Alasan peneliti mengambil di SMP Negeri 8 dan siswi kelas VII yaitu dari hasil wawancara dengan beberapa siswi di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara yang sebagian besar siswi mengalami

Dismenorea pada saat menstruasi dan mengalami kecemasan pada saat dismenorea. Dismenorea yang terjadi pada siswi-siswi di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara, dari pihak petugas UKS hanya melakukan penanganan biasa yang berupa pemberian balsem dan pemberian *Feminax* sebagai pengurang rasa nyeri dan mengurangi rasa cemas pada siswi. Mengapa peneliti mengambil kelas VII, karena dari beberapa kunjungan ke Sekolah Dasar tahun ini rata-rata siswi yang mengalami menstruasi pada awal kelas VII. Alasan utama penulis mengambil kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara karena pengetahuan yang kurang dan sumber informasi yang di terima oleh siswi mengenai menstruasi dan dismenorea sangat kurang, dan belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kecemasan menghadapi dismenorea. Pelajaran Ilmu pengetahuan alam yang di terima oleh siswi juga hanya baru dasarnya saja tidak mendalami tentang menstruasi dan dismenorea.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini peneliti meneliti tentang Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Dismenorea. Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat kecemasan menghadapi dismenorea pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara tahun 2015^[7].

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara pada bulan Maret 2015 sampai Mei 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VII SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara berjumlah 47 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam

penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Distribusi responden berdasarkan pengetahuan tentang dismenorea menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kurang yaitu 36,2%, sedangkan berpengetahuan cukup yaitu 34,0%, dan berpengetahuan baik yaitu 29,8%.

Analisis univariat berdasarkan tingkat kecemasan tentang dismenorea menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan ringan yaitu 53,2%, sedangkan tingkat kecemasan sedang yaitu 29,8%, dan kecemasan berat yaitu 17,0%.

Analisa Bivariat

Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan tingkat Kecemasan Menghadapi Dismenorea.

Menunjukkan bahwa variabel tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara memiliki angka koefisien korelasi *rank spearman* (r) sebesar $-0,705$ artinya korelasi kuat dan berlawanan arah. Nilai signifikan kedua variable $0,000 < 0,05$ artinya kedua variabel tersebut signifikan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat kecemasan menghadapi dismenorea pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara (H_a diterima) ($p = 0,000 < 0,05$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang Dismenorea

Hasil penelitian menunjukkan responden yang paling banyak yaitu berpengetahuan kurang (36,2%), pengetahuan cukup (34,0%) dan berpengetahuan kurang baik (29,8%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lidya yang dilakukan di SMP Negeri 1 Bonjol tentang hubungan pengetahuan dismenorea dengan upaya dengan mengatasi Dismenorea dengan pengetahuan kurang sebanyak 39,7%. Menurut pendapat peneliti bahwa pengetahuan merupakan sesegala sesuatu yang kita tahu melalui panca indra seperti pendengaran, penciuman, pendengaran, rasa maupun raba. Pengetahuan siswi yang rendah tentang dismenorea karena kurangnya informasi para siswi tentang dismenorea itu sendiri. Hal ini sejalan dengan teori notoatmodjo dalam lidya pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan hal ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap sesuatu objek tertentu.

Kecemasan Menghadapi dismenorea

Hasil penelitian menunjukkan responden yang paling banyak yaitu tingkat kecemasan ringan (53,2%), tingkat kecemasan sedang (29,8%) dan tingkat kecemasan berat (17,0%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hasanah^[8] yang dilakukan di SMP Negeri 5 dan SMP Negeri 13 Pekanbaru sebanyak 50,0%. Menurut pendapat peneliti bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak stabil dengan suatu kondisi yang kita takuti. Kecemasan siswi yang ringan tentang dismenorea karena kurangnya pemahaman para siswi tentang dismenorea itu sendiri. Hal ini sejalan dengan teori Wadhwa dalam Hasanah yang mengungkapkan bahwa depresi dan kecemasan ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan rasa sakit pada saat menstruasi, apalagi

pada siswi yang belum terlalu memahami apa itu dismenorea.

Hubungan Antara Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Dismenorea pada Siswi Kelas VII Di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara

Hasil penelitian ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai (r) artinya ada hubungan yang kuat tetapi berlawanan arah antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan $r = -0,705$ ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lidya Oktafina di salah satu SMP Negeri 1 BONJOL Kabupaten PASAMAN.

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal^[9].

Ansietas (cemas) merupakan hal yang akrab dalam kehidupan manusia. Ansietas bukanlah hal yang aneh karena setiap orang pasti pernah mengalami ansietas dengan berbagai varian. Ansietas sangat berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan ketidak berdayaan sebagai hasil penilaian terhadap suatu objek atau keadaan. Keadaan emosi ini dialami secara subjektif, bahkan terkadang objeknya

tidak jelas. Artinya seseorang dapat saja menjadi cemas, namun sumber atau sesuatu yang dicemaskan tersebut tidak tampak nyata. Ansietas ini dapat terlihat dalam hubungan interpersonal^[10].

Menurut asumsi peneliti, dapat diketahui bahwa pengetahuan mengenai dismenorea mempengaruhi tingkat kecemasannya. Responden yang memiliki pengetahuan rendah cenderung sering mengalami kecemasan saat menghadapi dismenore. Hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh yang sangat penting terhadap kejadian kecemasan saat menghadapi dismenorea. Penelitian sebelumnya juga memperkuat hasil penelitian yang peneliti lakukan tentang hubungan antara pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat kecemasan menghadapi dismenore pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara bahwa ada korelasi atau ada hubungan yang kuat tetapi berlawanan arah antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi dismenorea.

Mencegah terjadinya kecemasan yang berlebihan pada saat menghadapi dismenorea sebaiknya perlu diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan untuk menambah pengetahuan para siswi tentang dismenorea itu sendiri, selain itu diperlukan juga peran orang tua dan para guru dalam memberikan pemahaman tentang dismenorea agar para siswi tidak terlalu cemas saat menghadapi dismenorea, jadi dengan memberikan informasi- informasi tentang dismenorea yang menjadi permasalahan para siswi saat ini, diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang cenderung dialami setiap wanita apalagi para remaja saat mengalami dismenorea. Pendidikan kesehatan yang diberikan tersebut mempunyai peran yang sangat besar dalam mengatasi masalah yang menyebabkan kecemasan yang mereka

hadapi dan berdampak tidak baik pada kesehatan mereka sehari-hari dan mengganggu keadaan beraktifitas sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan hubungan pengetahuan tentang dismenorea dengan tingkat kecemasan menghadapi dismenorea pada siswi kelas VII di SMP Negeri 8 Pontianak Tenggara sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis frekuensi pengetahuan tentang dismenorea terdapat siswi kelas VII, dari 47 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 36,2%, diikuti dengan pengetahuan cukup sebesar 34,0%, dan berpengetahuan baik sebesar 29,8%.
2. Berdasarkan hasil analisis dari 47 responden sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan sebesar 53,2%, tingkat kecemasan sedang sebesar 29,8%, dan yang mengalami tingkat kecemasan berat sebesar 17,0%.
3. Analisa dengan menggunakan uji spearman rank menunjukkan terdapat korelasi yang kuat tetapi berlawanan arah antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan menghadapi dismenorea diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai (r) artinya ada hubungan yang kuat tetapi berlawanan arah antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan $r = -0,705$ ($p < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian maka saran yang dapat disampaikan peneliti sebagai berikut :

1. Bagi **SMP Negeri 8 Pontianak**

Tenggara

Dilihat dari permasalahan yang peneliti dapatkan dilapangan, bahwa kejadian dismenorea dengan tingkat kecemasan berat sebagian besar dengan pengetahuan siswi yang kurang. Sehingga perlu memberikan pembelajaran yang lebih mengenai Menstruasi, Dismenorea, tingkat kecemasan dan cara penanganan dalam menghadapi dismenorea terutama pada siswi yang memiliki pengetahuan kurang dengan tingkat kecemasan berat.

2 Bagi Siswi

Diharapkan bagi siswi kelas VII agar lebih mendalami pengetahuannya tentang menstruasi, tentang terjadinya dismenorea, mengetahui tingkat kecemasan saat terjadinya dismenorea, dan mengetahui penanganan terjadinya dismenorea. Mendapatkan pengetahuan melalui proses pembelajaran yang formal di sekolah maupun mendapatkan informasi dari media lain.

3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu adanya penelitian yang meneliti faktor-faktor lain penyebab dari kecemasan saat para remaja mengalami dismenorea.

- [4] Purwaningsih, W & Fatmawati.S. (2010). Asuhan Keperawatan Maternitas. Edisi 1. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [5] Hawari, Dadang. (2008). Management Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: FK-UI.
- [6] Admin. (2007). Menstruasi dan Penanganan Dismenorea. Cermin Dunia Kedokteran, No 133/ 2005.
- [7] Setiadi. (2013). Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Edisi Kedua. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [8] Hasanah, Oswati. (2010). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenorea Pada Remaja Di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru. FIKUI.
- [9] Wawan, A., & M, Dewi. 2011. Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. Yogyakarta : Nuha Medika.
- [10] Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anwar, M, dkk. (2011). Ilmu Kandungan. Edisi 3. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [2] Andrews, Gilly. (2009). Kesehatan Reproduksi Wanita. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- [3] Bobak, M. I., et al. (2008). Keperawatan Maternitas. Edisi 4. Jakarta : EGC. Dahlan, M. S. (2013). Stastistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Edisi Lima. Jakarta: Salemba Medika.