



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won5207>

Studi Fenomenologi Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenore*

Alika Nurul Hidayah¹, Rahmawati Ramli², Ernasari³, Fatma Jama⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): alikanurul20@gmail.com

alikanurul20@gmail.com¹, rahmawati.ramli@umi.ac.id², ernasari.ernasari@umi.ac.id³,
ernasari.ernasari@umi.ac.id⁴

ABSTRAK

Dismenore merupakan fenomena kompleks pada tubuh manusia yang terjadi karena adanya kontraksi uterus ditandai dengan peningkatan prostaglandin yang dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman. Sekitar 89,5% mengalami gangguan nyeri menstruasi terutama bagi negara berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk Bagaimana Perilaku Remaja Putri dalam mengatasi *Dismenore* Di SMA Negeri 4 Enrekang. Desain Penelitian yang di gunakan adalah desain penelitian kualitatif dengan total informan yaitu 9 orang di wilayah SMA Negeri 4 Enrekang Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat gejala yang dialami pada saat informan mengalami *Dismenore* yaitu, adanya gangguan aktivitas, kurang konsentrasi di kelas, gangguan emosional, pingsan, dan pendarahan dan perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore* yaitu, Pengetahuan, sikap, dan Tindakan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah telah diketahuinya pengalaman yang dialami saat remaja putri mengalami *Dismenore* diantaranya terdapat gejala pada saat mengalami *Dismenore* dan terdapat perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore*. Di harapkan bagi remaja putri khususnya yang telah diberitahukan tentang cara penanganan *Dismenore* dan mampu melakukan penanganan saat terjadi nyeri pada saat menstruasi.

Kata kunci : perilaku; remaja putri; menstruasi; *dismenore*

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Article history :

Received 15 Januari 2024

Received in revised form 30 Februari 2024

Accepted 18 Agustus 2024

Available online 30 Desember 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Dysmenorrhea is a complex phenomenon in the human body that occurs due to uterine contractions characterized by an increase in prostaglandins, which can cause a feeling of discomfort. about 89.5% experience menstrual pain disorders, especially for developing countries. This study aims to how the behavior of adolescent girls in overcoming dysmenorrhea in SMA Negeri 4 Enrekang. The design of the study used is a qualitative research design with a total of informants that is 9 people in the area of SMA Negeri 4 Enrekang the results of this study indicate that there are symptoms experienced when informants experience dysmenorrhea namely, impaired activity, lack of concentration in class, emotional disturbances, fainting, and bleeding and behavior of adolescent girls in overcoming dysmenorrhea namely, knowledge, attitudes, and actions. The conclusion of this study is that it has been known that the experience experienced when adolescent girls experience dysmenorrhea include symptoms at the time of experiencing dysmenorrhea and there is the behavior of adolescent girls in overcoming dysmenorrhea. Expected for young women, especially those who have been told about how to handle dysmenorrhea and able to handle when there is pain during menstruation.

Keywords: behavior; adolescent girls; menstruation; dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan suatu tahap dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa subur, kecuali apabila terjadi kehamilan.¹

Pada saat pertama kali menjelang menstruasi dan saat menstruasi terjadi, kebanyakan perempuan akan merasakan rasa nyeri pada perutnya. Ini merupakan hal yang sudah wajar, karena terjadinya peluruhan lapisan endometrium pada dinding rahim. Pada umumnya, rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap perempuan berbeda-beda. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama.²

Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *Dismenore* sering disebut sebagai “*painful period*” atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri juga dapat disertai dengan kram perut. Kram atau nyeri tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens pada saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang intens ini menyebabkan otot-otot menegang dan dapat menimbulkan kram atau rasa sakit. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis.³

Dismenore dapat ditangani dengan upaya pengobatan *farmakologi dan non farmakologi*. Penanganan *farmakologi* yang masih sebatas pemberian obat penghilang nyeri yaitu dengan obat anti inflamasi *non- steroid* (OAINS) adalah pengobatan utama yang dipilih oleh wanita yang mengalami *Dismenore*. OAINS seperti ibuprofen, asam mefenamat, *naproxen*, *ketoprofen*, *celecoxib*, dan diklofenak akan mengurangi nyeri haid namun dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan perempuan. Sedangkan penanganan *non farmakologis* yaitu teknik relaksasi nafas dalam, kompres air hangat, pijatan, beristirahat atau tidur, beraktivitas atau berolahraga, aroma terapi, terapi musik dan mengonsumsi air putih. dan Sebagian besar remaja putri melakukan penanganan dengan cara tersebut.⁴

Berdasarkan hasil data awal yang telah dilakukan oleh peneliti kepada siswi SMA Negeri 4 Enrekang kelas 11 dengan jumlah siswi 32 orang terdapat 50% remaja putri yang mengalami Dismenore, dan beberapa siswi saat mengalami dismenore itu bahkan sampai menangis karena nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah yang terjadi selama 2-4 hari dan bahkan sampai ada yang merasakan mual dan pusing saat terjadi dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian dari⁵ di Sulawesi Selatan mengatakan bahwa sekitar 70-90% kasus nyeri menstruasi pada usia remaja yang dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan yang akan mempengaruhi sikap dan keterampilan dan untuk pengetahuan remaja putri terkait penanganan terjadinya nyeri menstruasi itu berpengetahuan baik.

Menurut penelitian⁶ dengan prevalensi kejadian Dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang mengakibatkan 10-15% perempuan tidak masuk kerja selama 1-3 hari dan sekitar 50% mengalami Dismenore berat dan remaja yang mengalami dismenore menyebabkan semua aktivitas terganggu termasuk dari segi Pendidikan dikarenakan tidak mampu mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, dan banyak yang mengatakan bahwa Dismenore memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup terkait Kesehatan.

Hasil penelitian⁷ tentang prevalensi Dismenore Dunia bervariasi antara 15,8% - 89,5% dengan prevalensi tertinggi pada remaja. Adapun fenomena yang sering terjadi pada remaja yaitu diare, pusing dan mual. Perilaku yang dilakukan dalam penanganan tersebut berupa pemberian kompres hangat, olahraga teratur, mengonsumsi makanan yang bergizi dan mengonsumsi obat analgetik. Sebelum masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar perilaku informan dalam menangani dismenore yaitu dengan menggunakan Teknik farmakologi dengan cara membeli obat jadi yang tersedia dan beredar di apotek sebanyak 54,35% dengan alasan obat yang digunakan responden untuk menanggulangi dismenore cepat menghilangkan nyeri. Sedangkan yang dilakukan pada saat masa pandemi Covid-19 didapatkan hasil sebagian besar 71,0% responden menggunakan teknik non farmakologi untuk mengatasi dismenore, hal ini dikarenakan disituasi pandemi Covid-19 teknik non farmakologi mudah dilakukan dan didapat. biji-bijian, serta menghindari garam dan gula dapat menurunkan nyeri dismenore.⁸

Berdasarkan latar belakang tersebut penting dilakukan penelitian dengan judul “Studi Fenomenologi Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore”. Hal ini menjadi dasar penulis dalam mengulas fenomena dismenorea dalam dunia keperempuanan, sehingga dapat dicegah melalui Langkah-langkah preventif sebelum berakibat fatal terhadap Kesehatan fisik dan mental nantinya. tidak sedikit kasus juga mengatakan berlansung hingga 2-3 hari. Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan Ketika sedang mengalami Dismenore adalah pola hidup, seperti asupan gizi, tidur teratur, pola olahraga yang benar dan tepat, hingga kondisi mental dan psikis yang tetap terjaga, hal ini merupakan poin penting untuk meredakan sakit dari gejala Dismenore, contoh misalnya dalam asupan makanan dilarang mengonsumsi makanan yang mengandung yodium berlebih, mengandung gula berlebih, makanan, minuman berkafein tinggi, dan makanan pedas.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi kualitatif. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Enrekang. data yang diperoleh secara langsung dari siswi kelas 11 SMA Negeri 4 Enrekang berjumlah 5 orang, 2 Guru, dan 2 Orang tua siswi dengan cara wawancara beberapa pertanyaan yang telah disusun dan mengacu variable yang diteliti untuk mengetahui fenomena yang terjadi pada perilaku remaja putri dalam mengatasi *dismenore*. Metode analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif yaitu data yang dikumpulkan kemudian disusun sesuai kenyataan berdasarkan urutan pembahasan yang telah direncanakan. Selanjutnya dilakukan deskripsi secukupnya dalam usaha memahami kenyataan yang ada dalam usaha menarik kesimpulan

HASIL

Dari Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti Di SMA Negeri 4 Enrekang terkait suatu Studi fenomenologi perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore*. Telah menunjukkan bahwa adanya Dua Analisis tematik yang ditemukan terkait dari pengalaman *Dismenore* terhadap remaja putri, Diantaranya : Gejala pada saat mengalami *Dismenore* dan Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi *Dismenore*.

Tema 1. Gejala pada saat mengalami *Dismenore*

Telah menunjukkan bahwa semua *subjek* penelitian memiliki Gejala yang dirasakan pada saat terjadi nyeri menstruasi, Diantaranya :

a. Gangguan Aktivitas

Berdasarkan Hasil Penelitian yang didapatkan bahwa saat informan mengalami *Dismenore* terdapat gangguan aktivitas seperti, izin tidak masuk sekolah karena rasa yang dirasakan tidak mampu untuk ditahan, bahkan sampai menangis dan segala aktivitas yang dulunya rajin dilakukan tetapi Ketika nyeri menstruasi itu datang semuanya jadi tidak ingin dilakukan contohnya membantu ibunya membersihkan rumah dan malas bergerak hanya ingin bersantai.

b. Kurang konsentrasi di kelas

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa saat informan mengalami *Dismenore* mereka kurang konsentrasi dalam kegiatan dikelas contohnya, tidak fokus dalam kegiatan pembelajaran dikelas dikarenakan kesulitan menahan rasa nyeri yang dirasakan.

c. Gangguan emosional

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa adanya gangguan emosional pada saat mengalami nyeri menstruasi contohnya sering marah-maraha tidak jelas ke teman-temannya dan orang yang ada di sekelilingnya.

d. Pingsan

Berdasarkan hasil penelitian informan mengatakan bahwa pada saat mengalami nyeri menstruasi dia tetap kesekolah dan pada saat tiba disekolah dia muntah bahkan pingsan dikarenakan tidak

mampu menahan rasa sakit yang dirasakan, sampai dilarikan ke puskesmas terdekat.

e. Pendarahan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan informan mengatakan bahwa saat mengalami menstruasi pernah terjadi pendarahan yang disebabkan pada saat itu terlalu lancar sehingga kekurangan darah dan pada saat itu dokter mengatakan bahwa hormonnya yang belum stabil, dan mengatakan harus melakukan transfusi darah.

Tema 2. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi *Dismenore*

Berdasarkan Hasil Penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa terdapat Perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore* diantaranya Pengetahuan, Sikap dan Tindakan.

a. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sebagian besar informan penelitian dapat menjelaskan terkait dari nyeri menstruasi tersebut seperti : Nyeri menstruasi dirasakan pada perut bagian bawah, lama menstruasi itu sekitar 7-10 hari., Lama *Dismenore* sekitar 1-3 hari, Efek dari terjadinya menstruasi yaitu jerawat, kelelahan, dan perubahan suasana hati dan Terdapat pembelajaran biologi di sekolah dan terdapat program UKS.

b. Sikap

Berdasarkan hasil penelitian Sikap informan dalam mengatasi *Dismenore*, seperti : Sebagian besar membatasi aktivitas, bersikap hati-hati pada saat mengalami nyeri menstruasi dikarenakan pernah mengalami hambatan yaitu pengobatan yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang di harapkan sehingga bersikap acuh tak acuh saat mengalami nyeri menstruasi.

c. Tindakan

Berdasarkan hasil penelitian Sebagian Besar Perilaku Penanganan informan penelitian dalam mengatasi *Dismenore* seperti : kompres air hangat, pemberian minyak kayu putih, tiduran, relaksasi napas dalam, minum obat dari apotik., minum obat herbal yaitu : kunyit dan asam jawa.

PEMBAHASAN

1. Gejala yang dialami para siswi pada saat menderita *Dismenore*

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti telah menunjukkan bahwa semua informan mengatakan gejala yang dirasakan saat mengalami nyeri menstruasi diantaranya: adanya gangguan aktivitas, kurang konsentrasi di kelas, gangguan emosional, pingsan dan pendarahan.

a. Gangguan Aktivitas

Peneliti Berpendapat bahwa terjadinya nyeri menstruasi itu sangat berdampak pada gangguan aktivitas dikarenakan rasa sakit yang berlebihan Ketika menstruasi itu dapat membuat seseorang tidak mampu melakukan kegiatan hanya ingin bersantai agar rasa nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Berdasarkan Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Ikrob⁹ yang mengatakan bahwa nyeri

haid dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari mulai dari kegiatan dirumah, kegiatan disekolah, sehingga hal ini dapat menimbulkan kemalasan pada remaja putri, emosi yang meningkat, dan sering tumbuh keyakinan bahwa menstruasi itu merupakan sesuatu hal yang tidak menyenangkan, menyakitkan dan menakutkan.

Gangguan aktivitas sangat berpengaruh ketika seseorang mengalami nyeri menstruasi dikarenakan gangguan aktivitas tersebut sangat berkaitan dengan perubahan *mood* seseorang yang dapat disebabkan oleh adanya faktor genetic, biologis, dan psikologis¹⁰.

b. Kurang Konsentrasi di kelas

Peneliti Berpendapat bahwa siswi menjadi tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran karena menahan rasa nyeri yang diakibatkan sulit untuk berkonsentrasi sehingga mampu berdampak pada prestasi akademik yang semakin menurun dan komunikasi dengan temannya menjadi terganggu. Remaja Putri yang mengalami *Dismenore* dan sedang mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat berdampak pada aktivitas belajarnya yang menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun, bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik.¹¹

Gejala yang ditimbulkan dari *Dismenore* dapat mengganggu aktivitas belajar siswi. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan dari *Dismenore* yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswi yaitu konsentrasi menurun, sehingga berpengaruh pada keaktifan siswi, dan akan berdampak lebih besar lagi apabila gejala yang dialami tersebut Ketika siswi sedang ujian yang akan berpengaruh pada prestasi siswa.¹²

c. Gangguan emosional

Peneliti berpendapat bahwa *Dismenore* berdampak pada psikologis remaja yang berupa gangguan emosional, ketegangan, dan kegelisahan yang dapat menimbulkan adanya perasaan ketidaknyamanan, dan nantinya hal tersebut dapat mempengaruhi keterampilan siswa, gangguan emosional juga dapat menyebabkan orang-orang yang berada disekitarnya merasa terganggu.

Biasanya nyeri mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Hal ini biasanya diikuti oleh perubahan tingkah laku seperti kegelisahan, depresi, lekas marah, kelelahan dan sering terjadi perubahan suasana hati yang sangat cepat. maka dapat dikatakan bahwa terjadinya nyeri menstruasi dapat menyebabkan dampak terhadap gangguan emosional.¹³

Remaja yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan masalah, dengan begitu nyeri saat haid yang dirasakan akan berkurang karena nyeri saat haid cenderung lebih sering dan lebih hebat pada remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan.¹⁴

d. Pingsan

Peneliti berpendapat bahwa informan yang mengalami pingsan saat terjadi nyeri

menstruasi dikarenakan dirinya tidak mampu menahan rasa sakit yang dirasakan, hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak stabil. Wanita yang mengalami *Dismenore* sangat terganggu dengan nyeri yang dirasakan dan apabila ditambah dengan gejala lain seperti muntah, mual, bahkan sampai pingsan dan dapat menyebabkan terganggunya aktivitas fisik dan aktivitas fungsional yang dapat melibatkan kerja otak itulah sebabnya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi derajat nyeri *Dismenore* yang dirasakan.¹⁵

Remaja putri yang mengalami *Dismenore* mungkin mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, akibat dari *Dismenore* tersebut terkadang remaja mengalami mual, muntah dan bahkan sampai pingsan dikarenakan banyak remaja putri yang tidak mampu untuk menahan rasa sakit yang dialami dan akibat dari beberapa remaja mengalami penurunan perhatian dari segi pembelajaran dan kesulitan dalam melakukan aktivitas Bersama dengan orang-orang disekitarnya.¹⁶

e. Pendarahan

Hasil penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa ada informan yang mengatakan pernah sampai masuk rumah sakit dan kekurangan darah diakibatkan pada saat terjadi menstruasi remaja tersebut terlalu lancar(Pendarahan) sehingga saat itu dokter mengatakan bahwa hormonnya yang belum stabil, dan mengatakan harus melakukan transfusi darah.

Peneliti berpendapat bahwa terjadinya pendarahan pada saat menstruasi merupakan suatu hal menstruasi yang tidak normal dikarenakan hal tersebut biasa terjadi akibat adanya gangguan atau kelainan yang dialami oleh penderita tersebut dan biasa juga disebabkan oleh adanya gangguan hormonal.

Menstruasi didefinisikan sebagai proses keluarnya darah dari *endometrium* yang terjadi secara rutin melalui vagina sebagai proses pembersihan rahim terhadap pembuluh darah, kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan yang juga dapat mengakibatkan perdarahan dikarenakan hormon yang belum stab.¹⁷

Berdasarkan Hasil penelitian¹⁸, bahwa lama menstruasi dapat mempengaruhi terjadinya *Dismenore*. semakin lama dan Panjang terjadinya menstruasi maka *Dismenore* yang dirasakan semakin bertambah pula dikarenakan hormon prostaglandin pada Rahim diproduksi lebih banyak yang dapat meningkatkan intensitas nyeri dan bahkan sampai mampu menyebabkan pendarahan karena adanya gangguan pada sistem hormon yang mempengaruhi sistem reproduksi.

2. Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi *Dismenore*

Berdasarkan Hasil Penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa terdapat Perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore* diantaranya Pengetahuan, Sikap dan Tindakan.

a. Pengetahuan

Hasil yang telah di dapatkan bahwa beberapa informan dapat menjelaskan terkait tentang nyeri

menstruasi dan sumber pengetahuan di dapatkan melalui media sosial dan buku serta pembelajaran disekolah terakit reproduksi. Peneliti berpendapat bahwa baiknya pengetahuan remaja putri didasari oleh paparan informasi mengenai Kesehatan reproduksi yang didapatkan melalui media sosial.

Pemberian informasi Kesehatan khususnya melalui penyuluhan Kesehatan yang terkait dengan *Dismenore* dan cara penanggulangannya dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri sehingga dapat bersikap dan berperilaku sehat dalam menanggapi masalah yang terjadi Ketika adanya nyeri menstruasi dan pengetahuan juga menjadi landasan terhadap pembentukan moral dalam diri seseorang.¹⁹

Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan menunjukkan perilaku yang baik dengan melakukan apa yang harus dia lakukan seperti meminum obat, melakukan penanganan mandiri untuk mengurangi rasa nyeri akibat dari *Dismenore*. Untuk itu remaja harus mengetahui cara penanganan saat mengalami nyeri menstruasi agar Ketika melakukan Tindakan itu tidak membahayakan untuk dirinya sendiri.²⁰

b. Sikap

Peneliti berpendapat bahwa sikap remaja putri Ketika mengalami nyeri menstruasi dapat berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang untuk mencari penyembuhan yaitu memeriksakan ke tenaga kesehatan dan bahkan ada yang hanya membiarkannya dengan bersikap acuh tak acuh tanpa melakukan pengobatan.

Remaja putri yang mengalami menstruasi setiap siklus menstruasi yang dialaminya terdapat dua sikap yang terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. hal positif yang biasa dilakukan yaitu menerima keadaan tersebut sebagai suatu hal yang fisiologis, dan mau berobat ke tenaga Kesehatan. sedangkan sikap negatif yang dilakukan yaitu cemas berlebihan, membatasi aktivitas dan bersikap acuh tak acuh terhadap nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi.²¹

c. Tindakan

Hasil penelitian didapatkan bahwa Sebagian besar perilaku penanganan informan penelitian dalam mengatasi *Dismenore* adalah dengan beristirahat, tiduran, kompres air hangat, menggunakan minyak kayu putih, relaksasi napas dalam, minum obat dari apotik dan minum obat herbal yaitu Kunyit dan Asam jawa.

Hasil tersebut memiliki persamaan dengan penelitian Marsaid²², Bahwa Tanaman Kunyit dan Asam Jawa dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid, Karena kunyit mengandung zat analgesik yang dapat memberikan efek anti nyeri sedangkan asam memiliki efek yang dapat menurunkan nyeri dengan mampu mengurangi ketegangan otot dengan intensitas waktu dalam meredakan nyeri tersebut sekitar 15-30 menit. Dan berdasarkan

Hasil penelitian dari Rahmadani²³, Bahwa kunyit mempunyai persamaan dengan NSAIDs seperti *Celebrenx* dan *ibuprofen*, hal ini disebabkan karena kunyit memiliki kandungan kurkumin didalamnya dan Asam jawa sebagai antioksidan alami yang berperan sebagai penangkal radikal bebas yang aman bagi tubuh.

Nyeri yang dialami beberapa hari sebelum dan selama menstruasi biasanya disebabkan oleh peningkatan sekresi hormon prostaglandin. peningkatan produksi prostaglandin dapat menghasilkan kontraksi uterus dan vasonkonstriksi pembuluh darah, terjadi penurunan aliran darah ke uterus, yang akan mengakibatkan uterus tidak menerima suplai oksigen selama menstruasi, sehingga dilakukan upaya penanganan dengan jenis farmakologi yaitu minum obat apotik dan minuman herbal dan *non farmakologi* yaitu beristirahat, tiduran, kompres air hangat, dan menggunakan minyak kayu putih.²⁴

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menarik kesimpulan diantaranya : Gejala yang dialami pada saat informan mengalami *Dismenore* yaitu: adanya gangguan aktivitas, kurang konsentrasi di kelas, gangguan emosional, pingsan, dan pendarahan. Sikap yaitu Sebagian besar informan membatasi aktivitasnya, Bersikap hati- hati pada saat mengalami nyeri menstruasi dikarenakan pernah mengalami hambatan yaitu pengobatan yang dilakukan tidak mendapatkan hasil yang di harapkan sehingga bersikap acuh tak acuh saat nyeri menstruasi. dan Tindakan yaitu Sebagian besar informan melakukan penanganan seperti : kompres air hangat, pemberian minyak kayu putih, tiduran, relaksasi napas dalam, minum obat dari apotik dan minum obat herbal yaitu kunyit dan asam jawa. Adapun saran yang dapat disampaikan yaitu diharapkan Mampu Berguna untuk meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan dalam penerapan ilmu yang didapat khususnya tentang perilaku remaja putri dalam mengatasi *Dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah VN. Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13 -15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di Smpn 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2018;2(2):115–21.
2. Febrianti, S., & Muslim FR. Gambaran Upaya Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenorea di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2016. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2018;12(2):83–91.
3. E.Sinaga. Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal. *ners muda*. 2021;2(1).
4. Sari, W. P., Harahap, D. H., & Saleh MI. Prevalensi Penggunaan Obat Anti-Inflamasi non-Steroid (OAINS) Pereda Dismenore di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*. 2018;3:154–65.
5. Fitriana W & Rahmayani. Mahasiswi di Akademi Kebidanan Meuligo Meulaboh Tahun 2018. Skripsi) Diploma IV Kebidanan Stikes U'Budiyah, Banda Aceh. 2018;
6. Lestari NMSD. "Pengaruh Dismenore Pada Remaja". Artikel diakses pada tanggal 16 Desember 2015. <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/2725/2305>. 2015;
6. Calis, Amelia D. Studi Fenomenologi Pengalaman Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan FK-UH Selama Mengalami Dismenore.". Skripsi S1 Fakultas Kedokteran, Universitas

- Hasanudin, Makasar. 2018;
7. Febrina. Hubungan Status Gizi Dan Umur Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di Sman 2 Bangkinang Kota 2021. *jurnal ners*. 2021;5(1):32–7.
 8. Ikrob. Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*. 2020;1(4).
 9. Fauziah. Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Dismenore Di Mtsn 1 Kota Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;3(5):175–81.
 10. Saputra K dan A. Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Pencegahannya Pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan*. 2020;1(1):1–5.
 11. Alimuddin. Penatalaksanaan Kejadian Dismenorea Berdasarkan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi. *jurnal ilmiah multi science kesehatan*. 2017;11(1).
 12. Nadliroh. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. 2017.
 13. Muntari. Hubungan stress pada remaja usia 16-18 tahun dengan gangguan menstruasi di SMK Negeri tambakboyo tuban. <http://lppm.stikesnu.com/wpcontent/uploads/2016/02/3-jurnal-BuMuntari>. 2016;
 14. Azwar. gambaran tentang hubungan pengetahuan dan sikap terhadap praktek hygiene menstruasi pada remaja putri kelas 7 dan 8 di jakarta. *Reproductive Health*. 2017;14(1):1–16.
 15. Susanti NY. “Terapi Akupressur untuk penurunan haid”. *jurnal ilmiah kebidanan*. 2021;8(2):145–50.
 16. Cahyaning. Personal Hygiene Remaja Putri Ketika Menstruasi. *jurnal promkes*. 2018;5(1):12–24.
 17. Herawati R. faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid dismenore pada siswi madrasah aliyah negeri pasir pengaraian. *jurnal kebidanan*. 2017;5(1).
 18. Wiyono. pengaruh penyuluhan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan gangguan haid pada siswi SMA di kecamatan semarang barat. *jurnal umj*. 2015;
 19. Dewi R. hubungan pengetahuan terhadap sikap remaja putri dalam penanganan dismenore di sma assanadiyah Palembang. *journal of midwifery and nursing*. 2019;1(1).
 20. Jacob. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen I Tomohon. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 2017;1(2):1–6.
 21. Marsaid. Efektivitas pemberian ekstrak kunyit asam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. *global health science*. 2017;2(2).
 22. Rahmadani. Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Penanganannya Pada Remaja Di Kota Padang Tahun 2021. *Diploma thesis, Universitas Andalas*. 2021;
 24. Rahmawati. “Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer.” *The Indonesian Journal of Public Health*. 2017;4(2):96–104.