

## PERILAKU PENANGANAN NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA DI SMP PGRI 5 DENPASAR

### *DYSMENORRHEA PAIN MANAGEMENT BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN SMP PGRI 5 DENPASAR*

Lili Fredelika<sup>1</sup>, Ni Putu Wiwik Oktaviani<sup>2</sup>, Ni Wayan Suniyadewi<sup>3</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali

#### ABSTRAK

Masalah yang timbul pada saat menstruasi seperti *dismenore* merupakan masalah yang sering dialami oleh 30-50% remaja putri di setiap negara. Tingginya kejadian *dismenore* ini tidak diimbangi dengan perilaku yang baik, dimana masih jarang ditemukan dokumentasi mengenai penanganan *dismenore* yang dilakukan oleh remaja di UKS, maka pengetahuan, sikap dan tindakan yang baik sangat diperlukan untuk menciptakan perilaku yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penanganan nyeri *dismenore* pada remaja di SMP PGRI 5 Denpasar. Metode yang digunakan adalah *diskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*, jumlah sampel sebanyak 154 siswi kelas IX. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 116 siswi (75,3 %) memiliki pengetahuan baik, sebanyak 110 siswi (71,4 %) yang memiliki sikap baik, sebanyak 139 siswi (90,3%) yang memiliki tindakan penanganan *dismenore* kurang. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa perilaku penanganan nyeri *dismenore* pada remaja di SMP PGRI 5 Denpasar termasuk dalam kategori cukup (91,5%). Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan perilaku penanganan nyeri *dismenore* pada remaja. Semakin baik tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan yang ditunjukkan oleh remaja, maka semakin baik pula perilaku penanganan nyeri *dismenore* pada remaja.

**Kata Kunci** : penanganan nyeri, remaja dan *dismenore*

#### ABSTRACT

*Problems that arise during menstruation such as dysmenorrhea are problems that are often experienced by 30-50% of young women in each country. The high incidence of dysmenorrhea is not matched by good behavior, where documentation is still rarely found by adolescence in School Health Unit. Proper knowledge, attitudes and actions are needed to create good behavior. The aim of this study is to determine the handling of dysmenorrhea pain in adolescents at SMP PGRI 5 Denpasar. The method used is descriptive quantitative with cross sectional approach. Data collection techniques using a questionnaire, while the sampling technique using probability sampling with stratified random sampling technique, the number of samples as many as 154 students of class IX. The results showed 116 students (75.3%) had good knowledge, 110 students (71.4%) had good attitudes, 139 students (90.3%) had less dysmenorrhea treatment measures. So it was concluded that the behavior of pain handling dysmenorrhea in adolescents in SMP PGRI 5 Denpasar included in the sufficient category (91.5%). It is hoped*

*that this study can improve the behavior of pain handling dysmenorrhea in adolescents. The better the level of knowledge, attitudes and actions shown by adolescents, the better the behavior of dysmenorrhea pain management in adolescents.*

**Key Words** : *pain management, adolescent and dysmenorrhea.*

---

Alamat Korespondensi : Jl. Kecak No.9A, Tonja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80239  
Email : lilifredelika2017@gmail.com

---

## PENDAHULUAN

Remaja adalah masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana terjadi perubahan fisik dan psikologis (Soetjiningsih, 2015). Fenomena yang terjadi pada masa remaja saat ini adalah kurangnya pendidikan seks dan bimbingan orang tua yang diberikan pada remaja (Setyawati et al., 2016). Kesehatan reproduksi sangat penting untuk diketahui remaja, tetapi pada kenyataannya membicarakan hal yang berhubungan dengan reproduksi masih dianggap tabu. Data demografi menunjukkan populasi remaja di dunia sebanyak 1,2 miliar (18%) dari jumlah penduduk di dunia (WHO, 2014). BKKBN mencatat penduduk usia 10-24 tahun sebanyak 66,3 juta jiwa dari total penduduk. Salah satu tanda kematangan organ reproduksi pada perempuan adalah terjadinya menstruasi, selain itu menstruasi dapat menandakan bahwa perempuan tersebut sehat dan sistem reproduksinya normal (Laila, 2011).

Sifat dan tingkat rasa nyeri menstruasi yang dirasakan perempuan yang satu dengan yang lain berbeda, mulai dari nyeri ringan sampai berat, kondisi ini yang disebut dengan *dismenore* (Kusmiran, 2011). Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata sebanyak 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Dampak *dismenore* yang dirasakan perempuan diantaranya cepat lelah, letih, mual, nyeri kepala, sering marah dan konsentrasi buruk (Jense, 2012). Banyaknya dampak yang ditimbulkan dari *dismenore*, tidak diimbangi dengan adanya laporan yang diterima oleh dinas kesehatan dan unit kesehatan sekolah yang ada, sehingga hal ini menjadi masalah bagi tenaga kesehatan untuk membantu perempuan dalam memberikan penanganan nyeri *dismenore* yang dirasakan. Nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan, karena bisa saja ada gejala endometriosis yang mempersulit perempuan untuk hamil. Penanganan *dismenore* yang tepat dapat mengurangi risiko terjadinya endometriosis, terganggunya aktivitas kerja dan belajar (Prawirohardjo, 2009).

Upaya penanganan dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pasal 77 ayat 3 menyatakan bahwa kesehatan reproduksi dilakukan dengan kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya yang dibentuk berupa program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak 2003. Pemerintah mewujudkan kesehatan pelajar dalam bentuk program UKS untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan hidup (Kemendiknas RI, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Sandra (2015) tentang gambaran

pengetahuan remaja mengenai penanganan *dismenore* didapatkan hasil bahwa sebanyak 74,20% remaja minum air hangat, 66,10% melakukan kompres hangat, 61,30% olahraga ringan, 58,10% melakukan pemijatan, 50,00% tidak minum obat, 43,50% minum air putih (suhu ruang), dan 32,20% remaja melakukan istirahat. Penelitian menurut Lestari et al. (2010) menunjukkan bahwa 199 responden (98,5%) diantaranya pernah mengalami *dismenore*, hasil yang didapatkan adalah 82% remaja hanya membiarkan saat nyeri timbul, 40,2% minum air hangat dan menekan daerah yang nyeri, 37,2% remaja mencari pertolongan orang tua mengenai masalah yang timbul dan hanya 12,4% remaja putri mencari pertolongan ke dokter. Banyaknya upaya penanganan *dismenore* belum tentu semua tindakan dilakukan oleh remaja, selain itu upaya yang sudah dilakukan remaja masih belum optimal dan masih banyak remaja yang cenderung untuk membiarkan nyeri haid tanpa melakukan penanganan yang baik. Permasalahan ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang penanganan *dismenore*. Penelitian dari Indrawati (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan remaja yang dikaji melalui kuesioner didapatkan hasil dengan pengetahuan remaja yang kurang yaitu sebanyak 42 responden (53,8%) dari 78 responden. Pendidikan formal maupun informal tetap perlu ditingkatkan kembali pada remaja mengenai sistem reproduksi, terutama *dismenore*. Dari informasi yang sudah remaja dapatkan mengenai *dismenore*, diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja dalam menangani *dismenore*, semakin antusias juga sikap remaja dalam menanggapi masalah *dismenore*, sehingga upaya pemerintah dalam menangani masalah *dismenore* dapat dilakukan sebagai tindakan psikomotor.

Kemendikbud (2019) mencatat bahwa Kabupaten Denpasar menjadi peringkat teratas dengan jumlah pelajar SMP sebanyak 13.176 siswa. SMP PGRI 5 Denpasar menjadi sekolah dengan jumlah siswa terbanyak diantara SMP di Kabupaten Denpasar, yaitu 1.609 siswa. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 12 Agustus 2019 didapatkan data dari 10 siswi yang mengalami *dismenore*, terdapat 2 siswi (20%) yang mengalami nyeri berat, 5 siswi (50%) yang merasakan nyeri sedang. Terdapat 6 (60%) dari 10 siswi yang memiliki pengetahuan kurang tentang *dismenore*, terdapat 5 siswi (50%) yang membiarkan nyeri tanpa memberi penanganan, dari 5 siswi yang memberikan penanganan pada *dismenore* terdapat 2 siswi (20%) yang mengkonsumsi obat pereda nyeri, 2 siswi (20%) hanya beristirahat dan 1 (10%) siswi yang mengalihkan rasa nyeri dengan melakukan aktivitas seperti olahraga dan melakukan kegiatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penanganan nyeri *dismenore* pada remaja di SMP PGRI 5 Denpasar.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang perilaku penanganan nyeri *dismenore* pada remaja di SMP PGRI 5 Denpasar. Pendekatan yang digunakan adalah *cross-sectional*, dimana pengukuran atau observasi data dilakukan satu kali pengukuran dalam satu kali waktu tanpa dilakukannya tindak lanjut. Populasi dalam penelitian ini adalah 248 siswi kelas IX di SMP PGRI 5 Denpasar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 154 remaja putri. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *probability sampling* yaitu *stratified random sampling* Penelitian ini dilakukan di SMP PGRI 5 Denpasar, pada tanggal 3 Oktober 2019. Penelitian menggunakan instrument berupa

kuesioner pengetahuan, sikap dan tindakan penanganan nyeri *dismenore*. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa diskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Subyek Penelitian Berdasarkan Usia**

Usia	N	Min	Max	Mean
Tahun	154	14	16	14.32

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan hasil bahwa rata-rata responden berusia 14 tahun dengan usia tertinggi adalah 16 tahun dan usia responden terendah adalah 14 tahun.

**Tabel 2. Hasil Pengamatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMP PGRI 5 Denpasar.**

Pengetahuan	F	%
Baik	116	75,3
Cukup	37	24,1
Kurang	1	0,6
Total	154	100

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan penanganan nyeri *dismenore* yang baik yaitu sebanyak 116 orang (75,3%).

**Tabel 3. Hasil Pengamatan Terhadap Sikap Penanganan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMP PGRI 5 Denpasar**

Sikap	F	%
Baik	110	71,4
Cukup	44	28,6
Total	154	100

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki sikap penanganan nyeri *dismenore* dalam kategori baik yaitu sebanyak 110 orang (71,4%)

**Tabel 4. Hasil Pengamatan Terhadap Tindakan Penanganan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMP PGRI 5 Denpasar**

Tindakan	F	%
Cukup	15	9,7
Kurang	139	90,3
Total	154	100

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tindakan penanganan nyeri *dismenore* dalam kategori kurang yaitu sebanyak 139 orang (90,3%).

**Tabel 5. Hasil Analisis Perilaku Penanganan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di SMP PGRI 5 Denpasar**

Perilaku	F	%
Baik	13	8,4
Cukup	141	91,6
Total	154	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku penanganan nyeri *dismenore* pada kategori cukup, yaitu sebanyak 141 orang (91,6%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan penanganan nyeri *dismenore* yang baik yaitu sebanyak 116 orang (75,3%). Menurut Notoatmojo (2014) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah faktor penting untuk membentuk perilaku seseorang, perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih abadi dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Baik atau buruknya tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal yang meliputi pendidikan, pekerjaan, umur serta faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan dan sosial budaya (Wawan & Dewi, 2010). Azam et al. (2016) juga menyatakan bahwa salah satu indikator pengetahuan dapat dilihat dari tingkat pendidikannya.

Pengetahuan dapat diperoleh dari belajar formal, proses kerjasama, interaksi diskusi dan juga dari pengalaman orang lain yang dapat mengembangkan pemikiran dan daya kreasi individu. Adanya informasi baru dari media massa dapat memberikan landasan kognitif baru bagi seseorang untuk membentuk pengetahuan (Husna et al., 2018). Novasari et al. (2016) menjelaskan bahwa paparan dari media informasi juga dapat membuat remaja memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan mereka yang tidak pernah terpapar media informasi sama sekali, sehingga informasi yang diduplikasinya itu dapat meningkatkan pengetahuan mereka, sebaliknya remaja perempuan yang tidak mendapat informasi yang cukup terkait isu perawatan diri terkait menstruasi yang diakibatkan oleh sikap orang tua dan masyarakat yang kurang terbuka dalam mendiskusikan perawatan diri tersebut, hal ini tentu menjadi penghalang bagi remaja untuk mendapatkan hak informasi yang tepat dan memiliki pengetahuan yang baik.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami & Prastika (2015) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan tentang *dismenore* remaja putri kelas X dan XI SMA Gajah Mada Bandar Lampung lebih banyak berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 68 responden (56,7%). Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian Susiloningtyas (2018) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri yaitu 46 responden (56,8%) berpengetahuan baik, hasil ini menunjukkan semakin baik pengetahuan maka semakin baik pula

sikap penanganan *dismenore*. Penelitian Novia (2017) juga menyatakan bahwa faktor dari peningkatan pengetahuan salah satunya adalah sumber informasi.

Pengetahuan yang cukup disebabkan juga karena siswa sering terpapar media sehingga siswa dengan mudah mengakses informasi mengenai kesehatan reproduksi khususnya masalah *dismenore*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 31 siswi (50,0%) di SMK 6 Yogyakarta memanfaatkan internet sebagai media informasi. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh usia, menurut Irianto (2015) pada usia 15-16 termasuk dalam fase remaja pertengahan, usia tersebut rasa ingin tahu pada remaja meningkat dan berusaha untuk memperoleh informasi dan pengetahuan yang lebih.

Berdasarkan hasil temuan ini, peneliti mendapatkan data bahwa kelas IX SMP PGRI 5 Denpasar didominasi usia 14 tahun (67,5 %), dimana usia tersebut remaja mulai memiliki keingintahuan mengenai apa yang dialami sekarang ini, misalnya saat mengalami nyeri *dismenore*. Sebanyak 116 siswi (75,3 %) dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Menurut peneliti, pengetahuan berpengaruh terhadap cara menghadapi nyeri *dismenore*, dari data yang diperoleh peneliti sebagian besar responden dapat mengetahui pengertian *dismenore* dengan benar (87%), dapat menyebutkan tanda dan gejala *dismenore* dengan tepat (64,9%), dan dapat menyebutkan akibat dari *dismenore* dengan benar (86,3%). Pengetahuan responden sudah baik dan hal ini dapat mempengaruhi perilaku penanganan nyeri *dismenore* yang dilakukan oleh remaja, sehingga remaja di SMP PGRI 5 Denpasar termasuk dalam kategori berpengetahuan baik.

Peneliti berpendapat bahwa baiknya pengetahuan siswa didasari juga oleh paparan informasi mengenai kesehatan reproduksi yang didapatkan melalui media sosial ataupun pendidikan kesehatan berupa penyuluhan. Program UKS sudah berjalan dengan baik, materi penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi bisa ditambahkan dalam materi belajar siswa, untuk memperdalam pengetahuan siswa, sehingga program UKS dapat berjalan seimbang dengan kegiatan belajar di kelas.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap penanganan nyeri *dismenore* dalam kategori baik yaitu sebanyak 110 orang (71,4%). Kecenderungan, pandangan, pendapat atau pendirian seseorang untuk menilai suatu objek atau persoalan dan tindakan yang sesuai dengan penilaiannya merupakan pengertian dari sikap. Baik atau buruknya sikap dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting (*significant others*), media massa, institusi/ lembaga pendidikan dan agama serta faktor emosional (Azwar, 2010). Kaseorg & Raudsaar (2013) juga menjelaskan bahwa sikap merupakan kecenderungan untuk merespon dengan cara tertentu atau memberikan penilaian positif atau negatif. Sikap positif maupun negatif tergantung dari pemahaman individu tentang suatu hal, semakin tinggi pengetahuan, maka akan semakin baik sikap yang ditunjukkan, sebaliknya bila pengetahuan rendah maka cenderung akan membentuk sikap yang negatif (Andhini & Farsida, 2016).

Hasil penelitian dari Susiloningtyas (2018) menyatakan bahwa dari 81 responden terdapat 51 siswi (63%) yang memiliki sikap baik. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden memahami penanganan *dismenore* dengan positif, salah satu faktor yang mempengaruhi adalah dari pengalaman pribadi responden yang mengalami *dismenore*. Semakin banyak pengalaman *dismenore*,

semakin banyak keingintahuan remaja untuk menanganinya. Tidak menutup kemungkinan pengalaman pribadi remaja berpengaruh terhadap sikap penanganan *dismenore* yang dialami remaja. Temuan pada penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salamah (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri, yakni sebanyak 53 orang (61,6%) memiliki sikap penanganan yang baik. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa sikap responden mayoritas baik yaitu sebanyak 107 orang (75,9%) (Zurhayati et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa sikap responden dalam penanganan nyeri dapat dipengaruhi karena pengalaman responden yang erat kaitannya dengan perawatan selama masa haid dan menambah pengetahuan mereka, selain itu pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain juga dapat mempengaruhi sikap siswi tentang rasa ingin tahu yang besar untuk menangani *dismenore*, dari data yang diperoleh peneliti sebanyak 88 siswi (57,1%) menyatakan setuju dengan tindakan penanggulangan nyeri haid yang tepat dapat mengurangi nyeri haid yang berlebihan, memperbaiki pola makan sesuai gizi seimbang (48,7%), dan menjaga kebersihan kemaluan dengan menggunakan air bersih (81,1%) dapat mencegah gangguan haid. Hal ini menunjukkan mereka memiliki sikap yang mendukung dan sikap positif terhadap penanganan nyeri haid itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tindakan penanganan nyeri *dismenore* dalam kategori kurang yaitu sebanyak 139 orang (90,3%). Tindakan adalah sikap yang sudah direalisasikan dalam bentuk nyata, untuk merealisasikan ada faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan diantaranya adalah fasilitas. Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan diantaranya adalah faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan yang berkaitan dengan kesehatan dan sistem nilai yang dianut oleh masyarakat (Notoadmodjo, 2014).

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sandra (2015) bahwa sebanyak 31 remaja putri (50%) di Kelurahan Kedungwinong tidak minum obat dan tidak beristirahat, cenderung membiarkan begitu saja nyeri yang dirasakan. Penelitian Sabaruddin et al. (2017) yang meneliti tentang hubungan pengetahuan tentang *dysmenorhea* dengan tindakan penanganan *dysmenorhea* di Pesantren As-Syalafiah Mlangi Yogyakarta menunjukkan tindakan penanganan *dismenore* dengan persentase tertinggi adalah tindakan penanganan *dysmenorhea* tidak tepat sebanyak 30 orang (57,7%). Penelitian Indrawati (2018) juga menunjukkan bahwa tindakan penanganan *dismenore* kurang tepat sebanyak 44 responden (56,4%). Hasil penelitian Sitorus et al. (2015) 53 responden pada siswi yang ada di SMP Swasta Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Utara menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden (67,9%) tidak melakukan tindakan dalam penanganan *dismenore*. Penanganan *dismenore* yang dilakukan hanya dengan bersikap positif bahwa sakit yang dirasakan akan hilang dengan sendirinya.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa buruknya tindakan pencegahan siswa terjadi tergantung dari kesadaran siswa selama mengalami *dismenore*, dibuktikan dengan data yang diperoleh peneliti sebanyak 11 siswi (72%) memiliki pengalaman tidak pernah memanfaatkan UKS ketika mengalami *dismenore*, hanya beberapa responden yang mengkonsumsi vitamin tambah darah pada saat haid untuk mencegah anemia (47,4%), responden cenderung membiarkan *dismenore* begitu saja sampai hilang dengan sendirinya (88,9%). Hal ini akan mempengaruhi tindakan siswa dalam menangani *dismenore* yang dialami.

Sehingga didapatkan hasil sebagian besar siswi membiarkan begitu saja sakit perut yang dirasakan dan tidak mencari pertolongan medis terdekat.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku penanganan nyeri *dismenore* pada kategori cukup, yaitu sebanyak 141 orang (91,6%). Perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap terhadap stimulus (rangsangan dari luar) (Notoatmojo, 2014). Wawan & Dewi (2010) berpendapat bahwa perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak.

Green dalam teorinya menyebutkan bahwa terdapat tiga hal yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang, diantaranya faktor predisposisi (*presdisposing factors*) antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai dan tradisi, faktor pemungkin (*enabling factors*) misalnya adalah sarana prasarana kesehatan serta faktor penguat (*reinforcing factors*) yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku seperti dorongan dari orang tua, tokoh masyarakat dan perilaku teman sebaya yang menjadi panutan (Notoadmodjo, 2014). Penelitian Fitrianingrum (2019) tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap dan perilaku tentang penanganan *dismenore* siswi kelas x di MAN 3 Banyumas menunjukkan bahwa sebagian besar perilaku remaja dalam penanganan *dismenore* adalah cukup sebanyak 34 responden (54,8%).

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berpendapat bahwa perilaku siswi dalam penanganan nyeri haid (*dismenore*) tergolong cukup dapat disebabkan karena kesadaran dan dorongan untuk melakukan suatu perubahan yang dalam hal ini adalah mengenai penanganan *dismenore*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi memiliki pengetahuan dan sikap yang baik namun, tindakan penanganan yang kurang. Sebagian besar siswi telah mengetahui dengan baik informasi terkait nyeri haid dan beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri tersebut, namun rata-rata siswi tidak memanfaatkan UKS untuk memperoleh pertolongan medis, beberapa siswi saja yang mengkonsumsi obat tambah darah saat haid, siswi lebih cenderung membiarkan *dismenore* begitu saja sampai hilang dengan sendirinya. Hal ini secara tidak langsung akan berdampak pada perilaku yang ditunjukkan oleh siswi tersebut.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan hasil pengetahuan penanganan nyeri *dismenore* responden lebih banyak berada pada kategori baik yaitu sebanyak 116 orang (75,3%). Sikap penanganan nyeri *dismenore* responden sebagian besar berada dalam kategori baik yaitu sebanyak 110 orang (71,4%). Tindakan penanganan nyeri *dismenore* responden lebih banyak dalam kategori kurang yaitu sebanyak 139 orang. Sehingga perilaku penanganan nyeri *dismenore* responden sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 141 orang (91,6%).

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, sekolah diharapkan dapat lebih meningkatkan perilaku siswi dalam penanganan *dismenore* dengan menjadikan



hasil penelitian ini sebagai bahan untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam menangani nyeri *dismenore*, memanfaatkan UKS sebagai tempat mencari pertolongan pertama kesehatan, UKS dapat memperlengkapi alat pemeriksaan kesehatan dan obat-obatan. Bagi remaja diharapkan dapat meningkatkan tindakan yang baik mengenai nyeri *dismenore* dan meningkatkan perilaku penanganan nyeri *dismenore*. Bagi Puskesmas diharapkan dapat memberikan pelatihan khusus untuk tim UKS, memberikan penyuluhan kesehatan dan melakukan pemeriksaan fisik yang dilakukan secara rutin, untuk mendeteksi penyakit sedini mungkin dan membagikan vitamin tambah darah pada siswi secara rutin untuk mencegah anemia. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi, dasar informasi dan data pendahuluan bagi peneliti yang berminat meneliti hal yang berkaitan tentang perilaku penanganan nyeri *dismenore* pada remaja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti banyak mendapat bantuan sejak awal penyusunan sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. I Dewa Agung Ketut Sudarsana, MM sebagai Ketua STIKes Wira Medika Bali yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Program Studi Keperawatan Program Sarjana di STIKes Wira Medika Bali.
2. Ns. Ni Luh Putu Dewi Puspawati, S.Kep., M.Kep. sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan Program Sarjana di STIKes Wira Medika Bali.
3. Ns. Ni Putu Wiwik Oktaviani, S.Kep., M.Kep sebagai Pembimbing I yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
4. Ns. Ni Wayan Suniyadewi, S.Kep.,M.Kes sebagai Pembimbing II yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
5. Dr. I Wayan Wirasa, MM., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP PGRI 5 Denpasar yang telah mengizinkan peneliti untuk menggunakan tempat dan mengambil responden untuk dilakukan penelitian terkait sampai proses penelitian dapat berjalan dengan lancar.
6. Ayah, Ibu, Kakak dan keluarga besar atas segala bantuan materi dan dukungan baik moral maupun spiritual.
7. Teman-teman Mahasiswa STIKes Wira Medika Bali Angkatan 2018 khususnya kelas B11-B dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andhini, N. A., & Farsida. (2016). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Kesehatan Reproduksi dengan Kejadian Dismenore di SMAN 4 Depok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(1), 108–115.
- Azam, A. M., Sumardiyono, & Murti, B. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Pada SMPN 1 Surakarta dan SMPN 6 Surakarta. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 5(2), 68–77.
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Fitrianingrum, L. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap dan Perilaku tentang Penanganan Dismenore Siswi Kelas X di MAN 3 Banyumas*. Stikes Muhammadiyah Gombong.
- Husna, F. H., Mindarsih, E., & Melania. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Medika Respasi: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 25–36.
- Indrawati, A. A. D. (2018). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Dalam Menangani Masalah Kesehatan Reproduksi (Dismenore) Di SMP Blahbatuh Gianyar*.
- Irianto, K. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Alfabeta.
- Jense, B. L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Buku Kedokteran EGC.
- Kaseorg, M., & Raudsaar, M. (2013). Students' Attitudes Toward Entrepreneurship. *International Journal of Business and Management Studies*, January.
- Kemendikbud. (2019). *Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah*. <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sekolah/BC3C9B96508850F01969>
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika.
- Laila, N. N. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Buku Biru.
- Lestari, H., Metusala, J., & Suryanto, D. Y. (2010). Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Sari Pediatri*, 12(2), 99–102.
- Notoadmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novasari, D. H., Nugroho, D., & Winarni, S. (2016). Media Informasi Dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri ( Sadari ) Pada Santriwati Pondok Pesantren Al Ishlah Tembalang Semarang. *JKM: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4).
- Novia, S. (2017). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Di Kelas X Tata Kecantikan Kulit SMK 6 Yogyakarta*. Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Sabaruddin, Fauziah, H., Arifah, S., & Fitriahadi, E. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Dysmenorhea dengan Perilaku Penanganan Dysmenorhea di Pesantren As-Syalaftiah Mlangi Yogyakarta*.

- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123–127.
- Sandra, G. B. (2015). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setyawati, S., Suparmini, S., & Widyastuti, M. (2016). Fenomena Kesehatan Reproduksi pada Remaja Putri di SMA Kota Yogyakarta. *Geomedia: Majalah Ilmiah Dan Informasi Kegeografian*, 14(1), 23–31.
- Sitorus, Y. S. B., Sanusi, S. R., & Fitria, M. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sikap Remaja Putri tentang Dismenorea dan Tindakan dalam Penanganan Dismenorea di SMP Swasta Kualuh Kabupaten Labuhan Batu Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Soetjningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). EGC.
- Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore dengan Sikap Penanganan Dismenore. *EMBRIO*, 10(1), 45–52.
- Utami, V. W., & Prastika, M. (2015). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri Kelas X dan Xi di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Mahalayati*, 1(1), 5–8.
- Wawan, A., & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- WHO. (2014). *Infodatin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Zurhayati, Ashar, T., & Tarigan, L. (2018). Faktor Predisposing , Enabling, Reinforcing Terhadap Kualitas Pengendalian Nyeri Pada Remaja Mengalami Dismenorea. *Jurnal Endurance*, 3(2), 284–291.