

Gambaran Tingkat Pengetahuan Penanganan Terkait Dismenore pada Remaja Putri di Pesantren Alfalah

Desi Wildayani^{1)*}, Widya Lestari²⁾, Winda Listia Ningsih³⁾

1)*Universitas Mercubaktijaya, Padang, Indonesia, dhesy88angel@gmail.com

2) Universitas Mercubaktijaya, Padang, Indonesia, dyahamdan@gmail.com

3) Universitas Mercubaktijaya, Padang, Indonesia, listianingsih_winda@yahoo.co.id

Abstrak

Pada remaja wanita, gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah dismenore. Dismenore sering disebut sebagai "painful period". Nyeri sering terjadi pada daerah panggul, punggung bagian bawah, pinggang, paha atas, hingga betis. Kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi. Angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri atas dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka bisa menjadi kondisi yang patologis, termasuk kemandulan. Dismenore dapat ditangani melalui manajemen nyeri baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Remaja putri perlu mengetahui berbagai cara penanganan dismenore ini agar mampu melakukan penanganan tersebut secara mandiri di asrama atau di rumah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran tingkat terkait penanganan dismenore pada remaja putri di Pesantren Shine Alfalah Minangkabau. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yang menggambarkan pengetahuan remaja putri terkait dengan penanganan dismenore. Populasi penelitian adalah remaja putri Pesantren Shine Alfalah yang sudah mengalami haid. dan sampel dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* berjumlah 30 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Mei – November 2024 dan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 26 – 28 Juli 2024. Data dianalisis secara univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 76% responden dengan tingkat pengetahuan remaja putri di Pesantren Al Falah terkait dengan penanganan dismenore kategori cukup. *Menarche* yang dialami responden sebagian besar berada pada usia 14 tahun sebanyak 22 responden (73,3%). Sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal (48,3%). Lama haid yang dialami oleh responden setiap siklusnya 3-7 hari berjumlah 20 responden (66,7%). Siklus haid yang dialami responden berada pada kategori siklus yang teratur sebanyak 18 responden (60%). Penggantian pembalut yang dilakukan responden pada saat haid mayoritas lebih dari 3 kali dalam sehari sebanyak 18 responden (60%). Mayoritas responden sebanyak 24 responden (80,%) tidak memiliki riwayat dismenorea dalam keluarganya.

Kata Kunci: *Remaja, Pengetahuan, Penanganan, Dismenore*

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most prevalent menstrual disorders among adolescent girls and is commonly referred to as a "painful period." The pain may affect the pelvic region, lower back, waist, upper thighs, and calves. Globally, the prevalence of dysmenorrhea is high. In Indonesia, the incidence of primary dysmenorrhea is 54.89%, while secondary dysmenorrhea accounts for 9.36%. If left untreated, dysmenorrhea may lead to pathological conditions, including infertility. Effective management includes both pharmacological and non-pharmacological approaches. Therefore, adequate knowledge among adolescent girls is essential to enable self-management in daily settings such as at home or in dormitories. This study employed a descriptive research design to assess the level of knowledge regarding dysmenorrhea management among adolescent girls at Shine Alfalah Minangkabau Islamic

Boarding School. The study population consisted of adolescent girls who had experienced menarche. A purposive sampling technique was used to select 30 respondents. The study was conducted from May to November 2024, with data collection carried out between July 26 and July 28, 2024. Data were analyzed using univariate analysis and presented in frequency distribution tables. The findings indicated that 76% of respondents had a moderate level of knowledge regarding dysmenorrhea management. The majority of respondents experienced menarche at the age of 14 years (73.3%). Nearly half of the respondents had a normal Body Mass Index (48.3%). Most respondents reported a menstrual duration of 3–7 days per cycle (66.7%) and regular menstrual cycles (60%). In addition, 60% of respondents reported changing sanitary pads more than three times per day during menstruation. A large proportion of respondents (80%) reported no family history of dysmenorrhea. The level of knowledge regarding dysmenorrhea management among adolescent girls in this study was predominantly moderate. These findings highlight the need for targeted health education interventions to improve adolescents' understanding and self-management of dysmenorrhea, thereby reducing potential complications and improving quality of life.

Keywords: *Adolescent, Knowledge, Pain Management, Dysmenorrhea*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis (Bakar, 2014). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja yaitu antara 10-24 tahun dan belum menikah (Ellysa, 2017). Masa tersebut merupakan periode pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas. Pada remaja wanita, salah satu tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid (menarche). Menstruasi atau haid adalah proses terjadinya perdarahan yang disebabkan luruhnya dinding rahim karena tidak adanya pembuahan (Adriyani, 2013). Berdasarkan 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 (Ammar, 2016).

Gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah nyeri haid (dismenore). Nyeri tersebut berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri biasanya terasa diperut bagian bawah atau tengah bahkan terkadang hingga ke pinggul, paha, dan punggung (Silaen et al., 2019). Nyeri perut saat haid atau dismenore yang dirasakan oleh setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada juga yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas (Adriyani, 2013).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81%. Rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri.

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Febrina, 2021). Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74- 80% remaja mengalami dismenorea 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. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore (Ammar, 2016).

Hasil penelitian (Wildayani, Lestari, & Ningsih, 2023) (Wildayani, Lestari, & Ningsih, 2023) dan (Wildayani, Lestari, Ningsih, et al., 2023) (Wildayani, Lestari, Listia Ningsih, et al., 2023) tentang hubungan asupan zat besi, kalsium, aktifitas fisik dengan kejadian dismenore pada 39 remaja putri di SMPN 16 Padang ditemukan sebesar 30,8% responden memiliki asupan zat besi yang tidak cukup, 87,2% memiliki asupan kalsium yang kurang dari angka kecukupan gizi minimum harian, 61,5% jarang melakukan aktifitas fisik dan lebih dari separuh (61,5%) mengalami dismenore (nyeri haid).

Dismenore dapat ditangani dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenore secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik (Wilmana & Gan, 2007). Secara non farmakologi manajemen nyeri lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin. Metode pemberian kompres air hangat dan dingin dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore. Metode ini menggunakan proses fisiologis tubuh (Mutaqqin, 2011).

Metode kompres air panas dan dingin merupakan salah satu metode non farmakologi yang efektif, mudah, dan murah. Namun hingga kini masih banyak wanita yang belum menggunakan penanganan tersebut dalam mengurangi dismenore. Kompres hangat itu sendiri dapat dilakukan dengan menggunakan botol kompres yang telah diisi air hangat dan dikompreskan selama 20 menit merupakan suatu terapi sederhana penghantar hangat yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, spasme, dan iskemia (Arofah, 2010)(Banne Rasiman et al., 2024). Efek hangat yang dihasilkan oleh kompres hangat dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan menurunkan ketegangan dan memberikan efek berupa rasa nyaman (Bobak, 2005). Penelitian yang berkaitan dengan penanganan dismenore dengan kompres hangat pernah dilakukan oleh Anugraheni dan Wahyuningsih (2013); Rohmawaty dan Ekawati (2014), hasil penelitiannya menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh Hartaningsih dan Turlina (2009) menunjukkan bahwa pemberian kompres air hangat dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore. Pemberian kompres dingin dipercaya dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang memblok transmisi stimulus nyeri dan juga menstimulasi serabut saraf berdiameter besar A-Beta sehingga menurunkan transmisi implus nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C. Tindakan kompres dingin selain memberikan efek menurunkan sensasi nyeri, kompres dingin juga memberikan efek fisiologis seperti menurunkan respon inflamasi jaringan, menurunkan aliran darah dan mengurangi edema (Tamsuri, 2007). Penelitian yang berkaitan dengan penanganan dismenore dengan kompres dingin pernah dilakukan oleh Anugraheni dan Wahyuningsih (2013), Rohmawaty dan Ekawati (2014), Khodijah (2011), Rizqi (2012) dan Muttaqin (2011) tentang kompres air panas dan dingin dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri dismenore, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang keefektifan kompres air panas dan air dingin untuk menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri (Rosyada Amalia et al., 2020).

Sebagian besar remaja mendapatkan Pendidikan di sekolah, termasuk Pendidikan kesehatan reproduksi, seksualitas dan perilaku kesehatan. Salah satu model Pendidikan yang ada di Indonesia adalah pondok pesantren, suatu tempat Pendidikan yang menekankan pada pelajaran agama islam yang didukung asrama sebagai tempat tinggal santri. Masalah kesehatan di pondok pesantren masih memerlukan perhatian dari berbagai pihak yang terkait, baik dalam akses pelayanan kesehatan, perilaku sehat maupun kesehatan lingkungan yang sangat mempengaruhi kesehatan reproduksi remaja (QKN Mairo, SE Rahayuningsih, BH Purwara, 2015).

Pesantren Perkampungan Minangkabau Yayasan Shine Al Falah Padang merupakan salah satu pesantren di Kota Padang. Pesantren ini berlokasi di jalan By Pass, Koto Panjang Ikua Koto, Kec. Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat. Pesantren Alfalah juga menjadi panti asuhan bagi anak yatim piatu, kaum duafa dan anak dari orangtua yang kurang mampu. Santri yang tinggal di pesantren berasal dari berbagai wilayah di Sumatera Barat. Panti ini sudah berdiri sejak tahun 2012 dan telah menampung 1073 orang anak asuh baik laki-laki maupun perempuan. Level pendidikan yang terdapat di pesantren Alfalah adalah Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah. Jumlah santri di pesantren ini didominasi oleh santri MTs dengan rentang usia 12-15 tahun yang merupakan kategori usia remaja.

Berdasarkan survey awal pada tanggal 13 Juli 2024 yang telah dilakukan di Pesantren Alfalah Padang dengan cara menyebarkan kuesioner pada 10 orang remaja perempuan, diperoleh bahwa 6 dari 10 orang (70%) remaja dengan mengalami dismenore dan tidak melakukan penanganan apapun terhadap keluhannya.

METODE PENELITIAN

Untuk mencapai tujuan penelitian, maka peneliti akan menggunakan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Gambaran atau deskriptif dengan rancangan Lokasi penelitian ini adalah Pesantren Shine Alfalah Minangkabau yang akan dilaksanakan pada bulan Juli – Oktober 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang sudah mengalami haid dengan jumlah populasi sebanyak 242 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat digunakan sebagai objek penelitian dan dianggap mewakili seluruh populasi (Riyanto, 2017). Sampel pada penelitian ini adalah 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Responden

Berikut tabel distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan remaja putri di Pesantren Alfalah tentang penanganan nyeri haid (dismenorea).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Responden

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	19	76%
Kurang	11	24%
Total	30	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa remaja putri di Pesantren Alfalah mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang penanganan dismenorea sebanyak 19 responden (76%) dan sebanyak 11 responden (24%) lainnya memiliki tingkat pengetahuan kurang. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan hal ini terjadi setelah individu melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan tersebut terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pada saat penginderaan hingga menghasilkan suatu pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap suatu objek. Hampir sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2018). Semakin tinggi tingkat pengetahuan responden, maka akan semakin baik pula responden dalam menangani nyeri haid (dismenorea).

2. Gambaran Pengetahuan Terhadap Dismenorea

Berikut tabel distribusi frekuensi antara pengetahuan dan dismenorea pada remaja putri yang ada di Pesantren Alfalah

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Terhadap Dismenorea

Dismenore	Cukup (n)	%	Kurang (n)	%	Total (n)	%
Ya	4	18,0%	5	5,6%	9	23,6%
Tidak	15	58,0%	6	32,6%	21	76,4%
Total	19	76,%	11	38,2%	30	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang berisiko mengalami dismenorea sebanyak 16

responden (18,0%) memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 5 responden (5,6%) memiliki pengetahuan kurang. Sedangkan responden yang tidak berisiko mengalami dismenorea sebanyak 9 responden (43,8%) memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 29 responden (32,6%) memiliki pengetahuan kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Yosi Ardianti (2017) tentang pengetahuan dismenorea pada remaja putri di SMA Islam 1 Sleman Yogyakarta bahwa diperoleh mayoritas responden berpengetahuan cukup sebanyak 60 responden (70%).

3. Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Usia *Menarche*

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan usia *menarche* adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Usia *Menarche*

Mean	12,84
Median	13,00
Modus	13
Std. Deviasi	0,891

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden pada remaja putri di Pesantren Alfalah diperoleh mean sejumlah 12,84, median sejumlah 13,00, modus sejumlah 13, dan Std. Deviasi sejumlah 0,891. Data menunjukkan bahwa responden pada usia *menarche* 11 tahun mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 9 responden (10,1%) dan 2 responden (2,2%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Responden pada usia *menarche* 12 tahun mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 7 responden (7,9%) dan 3 responden (3,4%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Responden dengan usia *menarche* 13 tahun sebanyak 26 responden (29,2%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 24 responden (27,0%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan, responden dengan usia *menarche* 14 tahun mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (14,6%) dan 5 responden memiliki tingkat pengetahuan kurang (5,6%).

Usia *menarche* atau haid pertama merupakan tanda adanya perubahan status sosial dari anak-anak ke masa dewasa disertai dengan perubahan lainnya, seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut pada daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul (Delfrina Ayu A. dan Prodalima Sinulingga, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurwana dkk (2017) yang menyatakan bahwa usia *menarche* yang ideal bagi seorang perempuan pada usia antara 13-14 tahun. Individu yang mengalami *menarche* pada usia ≤ 12 tahun memiliki kemungkinan 1,6 kali lebih besar mengalami dismenorea dibandingkan dengan individu yang mengalami *menarche* pada usia 13-14 tahun, di mana usia ≤ 12 tahun merupakan umur berisiko remaja perempuan mengalami haid pertama (*menarche*). Usia *menarche* yang terlalu muda menyebabkan organ reproduksi belum berkembang dengan maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga timbul rasa sakit saat haid.

4. Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tingkat Pengetahuan		Total
Cukup	Kurang	

IMT	n	%	n	%	n	%
Kurus	4	25,8%	2	20,2%	6	46,0%
Normal	15	34,8%	5	13,5%	20	48,3%
Lebih	0	0,0%	1	1,1%	1	1,1%
Obesitas	1	1,1%	2	3,4%	3	4,5%
Total	20	61,8%	10	38,2%	30	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan IMT kurus atau kurang sebanyak 23 responden (25,8%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 18 responden (20,2%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Responden dengan IMT normal sebanyak 31 responden (34,8%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 12 responden (13,5%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Responden dengan IMT lebih sebanyak 1 responden (1,1%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan responden dengan IMT obesitas sebanyak 3 responden (3,4%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 3 responden (3,4%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan suatu alat atau cara sederhana guna memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Depkes RI, 2013). Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan pemenuhan gizi pada remaja putri. Nutrisi yang optimal dapat membantu mempercepat pertumbuhan dan perkembangan organ seksual. Tidak terpenuhinya nutrisi dapat berakibat pada terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan. Jumlah IMT dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan nutrisi, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, keadaan lingkungan, paparan penyakit kronis, dan persentase lemak (B. Kurniati dkk, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Pesantren Alfalah menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal sebanyak 23 responden (48,3%). Penelitian Nurwana dkk (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status IMT dengan kejadian dismenorea. Sebanyak 24 responden yang memiliki status gizi risiko tinggi dan 48 responden yang memiliki status gizi risiko rendah. Dari 24 responden yang memiliki status gizi risiko tinggi terdapat 19 responden (79,2%) mengalami dismenorea dan 5 responden (20,8%) tidak mengalami dismenorea. Sedangkan dari 48 responden yang memiliki status gizi risiko rendah terdapat 46 responden (90,8%) mengalami dismenorea dan 2 responden (4,2%) tidak mengalami dismenorea.

5. Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Siklus Haid

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus haid adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Siklus Haid

Siklus Haid	Cukup (n)	%	Kurang (n)	%	Total (n)	%
Teratur	12	34,3%	12	34,3%	24	69,7%
Tidak Teratur	3	15,7%	3	15,7%	6	30,3%
Total	15	50,%	15	50,%	30	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan siklus haid teratur mayoritas memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 responden (50%) dan sebanyak 15 responden

(50%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan responden dengan siklus haid tidak teratur sebanyak 14 responden (15,7%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan sebanyak 13 responden (14,6%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Siklus haid merupakan proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan seluruh dinding jika kehamilan tidak terjadi. Perdarahan menstruasi menandakan bahwa wanita yang mengalaminya tidak hamil. Namun, perdarahan ini tidak bisa dijadikan patokan pasti bahwa kehamilan tidak terjadi, karena ada beberapa wanita yang mengalami perdarahan di awal kehamilannya (Verawaty dan Rahayu, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian di Pesantren Alfalah menunjukkan bahwa responden mayoritas mengalami siklus haid yang teratur sebanyak 22 responden (69,7%). Penelitian Wardani (2021) tentang hubungan siklus menstruasi dengan dismenore primer pada siswi kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung didapatkan dari 86,1 % (62 responden) yang menstruasinya tidak teratur dan menderita dismenore primer dengan p-value = 0,000 atau (p-value < α 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan dismenore primer. Nilai odds ratio sebesar 14,880 yang berarti bahwa siswi yang mempunyai siklus menstruasi tidak normal berisiko 14,880 kali untuk terjadi dismenore primer dibandingkan dengan siswi yang mempunyai siklus menstruasi normal.

6. Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Frekuensi Berganti Pembalut

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi berganti pembalut adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Frekuensi Berganti Pembalut

	n	%	n	%	n	%
Teratur	12	34,3%	12	34,3%	24	69,7%
Tidak Teratur	3	15,7%	3	15,7%	6	30,3%
Total	15	50,%	15	50,%	30	100%

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang mengganti pembalut kurang dari 3 kali dalam sehari memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 10 responden (11,2%) dan 11 responden (12,4%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan responden mayoritas yang mengganti pembalut lebih dari 3 kali dalam sehari memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 45 responden (50,6%) dan sebanyak 23 responden (25,8%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Fungsi utama pembalut adalah menyerap dan menampung darah menstruasi. Pemakaian pembalut tidak boleh lebih dari enam jam. Pembalut harus diganti setelah mandi, buang air kecil, dan setelah buang air besar. Pembalut harus diganti jika sudah penuh atau terdapat gumpalan darah. Frekuensi berganti pembalut merupakan banyaknya seseorang mengganti pembalut setiap harinya pada saat mengalami haid. Pembalut teratur diganti setidaknya 3-4 kali sehari atau setiap 6 jam sekali (Pythagoras, 2017).

Penelitian Lilis Purwaningsih dkk (2021) memaparkan bahwa pada masa remaja terjadi berbagai perubahan yang cukup signifikan, baik secara fisik, biologis, mental, emosional, dan psikologis. *Personal hygiene* yang kurang menyebabkan terjadinya penyakit. Salah satu yang sangat perlu diperhatikan adalah *personal hygiene* saat sedang haid atau menstruasi, terutama terkait dengan penggantian pembalut setiap harinya.

7. Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Riwayat Dismenorea dalam Keluarga

Adapun distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat dismenorea dalam keluarga adalah sebagai berikut:

Tabel 7 Gambaran Pengetahuan Berdasarkan Riwayat Dismenorea dalam Keluarga

Keluarga	n	%	n	%	N	%
Ada	6	6,7%	1	12,4%	7	19,1%
Tidak Ada	20	55,1%	3	25,8%	23	80,9%
Total	26	61,8%	4	38,2%	30	100%

Tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang memiliki riwayat dismenorea dalam keluarga memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 6 responden (6,7%) dan sebanyak 11 responden (12,4%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat dismenorea dalam keluarga mayoritas sebanyak 23 responden (55,1%) memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 4 responden (25,8 %) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Riwayat keluarga (ibu atau saudara perempuan kandung) merupakan salah satu faktor risiko dismenorea. Riwayat dismenorea pada keluarga lebih berpotensi terjadi dismenorea karena berkaitan dengan adanya faktor genetik yang menurunkan sifat kepada keturunannya. Sama halnya dengan kejadian dismenorea yang diturunkan dari ibunya (Sadiman, 2017).

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 76% responden dengan tingkat pengetahuan remaja putri di Pesantren Al Falah terkait dengan penanganan dismenore kategori cukup. *Menarche* yang dialami responden sebagian besar berada pada usia 14 tahun sebanyak 22 responden (73,3%). Sebagian besar responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal (48,3%). Lama haid yang dialami oleh responden setiap siklusnya 3-7 hari berjumlah 20 responden (66,7%). Siklus haid yang dialami responden berada pada kategori siklus yang teratur sebanyak 18 responden (60%). Penggantian pembalut yang dilakukan responden pada saat haid mayoritas lebih dari 3 kali dalam sehari sebanyak 18 responden (60%). Mayoritas responden sebanyak 24 responden (80,%) tidak memiliki riwayat dismenorea dalam keluarganya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Yayasan dan Universitas Mercubaktijaya yang telah memberikan hibah bantuan dana dalam pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, peneliti juga ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada LPPM Universitas Mercubaktijaya yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini. Tak lupa peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah beserta staf MTs Swasta Pesantren Shine Alfalah Kota Padang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada tim peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpin. Dan yang terakhir peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penelitian hingga terbitnya artikel ini.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adriyani, A. (2013). *Women's Health Guide*. Al Kamil.
- Ammar, U. R. (2016). Risk Factors for Primary Dysmenorrhea in Women of Reproductive Age in Ploso Village, Tambaksari District, Surabaya. *Journal of Epidemiology Periodical*, 4(1), 37–49. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.37-49>

- Bakar, S. (2014). *Reproductive Health and Family Planning in Questions and Answers*. Rajawali Press.
- Banne Rasiman, N., Veronica Mauruh, C., Mantadji, G., & Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, P. (2024). EFEKTIVITAS TERAPI KOMPLEMENTER BERUPA PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA REMAJA DENGAN DISMENORHEA DI DESA MALEI. *Januari*, 5(1).
- Ellysa. (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Febrina, R. (2021). Description of the Degree of Dysmenorrhea and Efforts to Overcome It at Darussalam Al-Hafidz Islamic Boarding School, Jambi City. *Baiturrahim Jambi Academic Journal*, 10(1), 187–195. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.316>
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosyada Amalia, A., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). EFEKTIVITAS KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA REMAJA PUTRI DENGAN DISMENOIRE. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7–15. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b>
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. S. (2019). Prevalence of Dysmenorrhea and Its Characteristics in Young Girls in Denpasar. *Udayana Medical Journal*, 8(11), 1–6.
- Wildayani, D., Lestari, W., Listia Ningsih, W., & Sujendri, S. (2023). The Relationship Between Physical Activity Level and Dysmenorrhoea in Young Women. *Medical Journal of Malaysia*, 78(4), 495–499.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023a). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023b). HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI DAN KALSIUM DENGAN KEJADIAN DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>
- Wildayani, D., Lestari, W., Ningsih, W. L., & Sujendri, S. (2023). The Relationship Between Physical Activity Level and Dysmenorrhoea in Young Women. *Medical Journal of Malaysia*, 78(4), 495–499.