

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP DALAM MENANGANI NYERI HAID DI GHAMA D'LEADER SCHOOL

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND ATTITUDES IN DEALING WITH DYSMENORRHOEA AT GHAMA D'LEADER SCHOOL

Adinda Zein Nur¹, Dora Samaria²

¹Mahasiswa Program Profesi Ners Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

²Dosen Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan-
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Email: dora.samaria@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Masalah kesehatan reproduksi seperti nyeri haid dialami oleh sebagian remaja putri. Hasil studi pendahuluan di Ghama D'Leader School menunjukkan bahwa para siswi tidak pernah mendapatkan edukasi tentang nyeri haid dan sebanyak 40% siswi tidak mampu menyebutkan cara mengatasi nyeri tersebut dengan baik. Respons mereka ketika mengalami nyeri haid adalah hanya istirahat atau tidur serta menunjukkan sikap tidak nyaman dan keengganan untuk mengontrol mood. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap dalam menangani nyeri haid pada remaja putri. Desain penelitian ini adalah desain *asosiatif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini, yaitu, siswi kelas X di Ghama D'Leader School Kota Depok yang mengalami nyeri haid. Metode sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dan didapatkan sampel berjumlah 61 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang nyeri haid dan kuesioner sikap terhadap nyeri haid. Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan didapatkan nilai $p = 0,008$ ($\alpha=0,05$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dalam menangani *nyeri haid* pada siswi di Ghama D'Leader School Kota Depok. Pengetahuan yang baik dapat mendorong sikap positif yang dimiliki remaja untuk mengatasi masalah nyeri haid. Peneliti merekomendasikan desain kuasi eksperimen untuk penelitian selanjutnya, dengan memberikan intervensi edukasi kesehatan dan mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan.

Kata Kunci: Nyeri haid, Pengetahuan, Remaja, Sikap

ABSTRACT

Reproductive health problems such as dysmenorrhea are experienced by some young women. The results of a preliminary study at Ghama D'Leader School showed that students had never received health promotion about menstrual pain and as many as 40% of students were unable to report how to deal with this pain properly. Their response when experiencing menstrual pain is to simply rest or sleep and show discomfort and reluctance to control mood. The design of this research was associative design with cross-sectional approach. The population in this study was class X students at the Economics Vocational School Ghama D'Leader School in Depok City who experienced dysmenorrhoea. The sampling method used was purposive sampling and obtained a sample of 61 respondents. Data were analyzed using the chi-square test and $p = 0.008$ ($\alpha = 0.05$) was obtained. It was concluded that there was a significant relationship between knowledge and attitude in dealing with dysmenorrhoea in class X students at the Economics Ghama D'Leader School in Depok. Good knowledge can encourage positive attitudes of adolescents to overcome the problem of dysmenorrhoea. The researcher recommends a quasi-experimental design for further research, by providing health education interventions and evaluating the effectiveness of the interventions provided.

Keywords: Dysmenorrhoea, Knowledge, Teenagers, Attitudes

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi remaja adalah salah satu bidang kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia. Pemerintah

Indonesia melalui Kementerian Kesehatan mengembangkan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) untuk melayani kesehatan remaja. Program ini

mencakup informasi tentang kebersihan organ reproduksi, pemahaman remaja mengenai menstruasi, dan berbagai masalah terkait yang tersedia pada Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) PKPR (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia, 2014). Masalah kesehatan reproduksi seperti nyeri haid dialami oleh sebagian remaja wanita. Angka kejadian nyeri haid di Asia sebesar 74,5 %, sedangkan di Indonesia sebesar 55 % (Setyowati, 2018). Data tersebut mengindikasikan bahwa banyaknya angka kejadian nyeri haid pada remaja putri.

Nyeri haid adalah gangguan rasa nyaman yang timbul dari sistem reproduksi wanita pada saat menstruasi. Wanita yang mengalami menstruasi akan mengalami peningkatan kadar prostaglandin PGE2 dan PGF2 alfa di dalam darah yang merangsang kontraksi miometrium. Kontraksi uterus yang semakin meningkat dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke uterus sehingga timbul iskemia yang pada akhirnya akan menimbulkan rasa nyeri ketika menstruasi (Azizah et al., 2015; Kozier et al., 2010b). Nyeri haid dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang dialami remaja-remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas mereka. Masalah kesehatan yang umumnya timbul seperti

rasa nyeri pada perut bagian bawah sampai ke punggung, nyeri kepala, bahkan mual dan muntah. Gangguan ketidaknyamanan yang dirasakan dapat berlangsung dalam beberapa jam pertama siklus menstruasi atau bahkan sampai tiga hari (Kozier et al., 2010b).

Terdapat beberapa solusi dalam mengatasi nyeri haid. Pertama, remaja dapat menggunakan terapi nonfarmakologi seperti kompres hangat ke abdomen, pijat, olahraga tertentu, dan terapi musik. Hal ini menjadi pilihan utama untuk nyeri dengan intensitas ringan-sedang. Kedua, terapi farmakologi misalnya obat-obatan anti inflamasi *non-steroid* seperti *ibuprofen* (*Motrin* atau *Advil*). Hal ini lebih direkomendasikan jika nyeri yang dirasakan terdapat pada kategori intensitas nyeri sedang-berat (Kozier et al., 2010a).

Pengetahuan yang adekuat tentang nyeri haid sangat penting untuk dimiliki oleh remaja putri. Pengetahuan yang adekuat dapat menstimulus terbentuknya sikap yang baik dalam menerapkan tindakan yang efektif untuk mereduksi nyeri haid yang dirasakan mereka (Oktabela & Putri, 2019). Pengetahuan dapat dibentuk dari dua faktor yaitu, faktor internal (pendidikan, pekerjaan, umur dan pengalaman) dan

faktor eksternal (lingkungan, social budaya, dan informasi) (Dewi, M. Wawan, 2010). Sikap merupakan pemicu seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Sikap juga adalah suatu kesiapan bagi seseorang untuk melakukan tindakan dan bukan merupakan suatu tindakan atau perilaku melainkan predisposisi tindakan suatu perilaku (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian terkait menjelaskan ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dengan sikap penanganan nyeri haid di MTs Zainul Hasan dengan hasil nilai $(p) 0,022 < (\alpha) 0,05$ dan nilai rho 0,254 (Susiloningtyas, 2018). Penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil penelitian Salamah (2019) menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan sikap terhadap perilaku penanganan nyeri haid pada remaja putri.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan kepada lima siswi kelas X di Ghama D'Leader School Kota Depok Bulan Maret Tahun 2020. Hasil studi pendahuluan di Ghama D'Leader School menunjukkan bahwa para siswi tidak pernah mendapatkan edukasi tentang nyeri haid dan sebanyak 40% siswi tidak mampu menyebutkan cara mengatasi nyeri tersebut dengan baik.

Respons mereka ketika mengalami nyeri haid adalah hanya istirahat atau tidur serta menunjukkan sikap tidak nyaman dan keengganan untuk mengontrol *mood*. Apabila mereka tidak mampu mengambil tindakan untuk mentoleransi nyeri tersebut, maka dapat berdampak pada ketidakhadiran mereka dalam kegiatan belajar mengajar di kelas.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan investigasi lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap dalam menangani nyeri haid pada remaja putri di Ghama D'Leader School. Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi pihak sekolah dalam merancang program edukasi kesehatan bagi para siswi untuk meningkatkan pengetahuan mereka dalam upaya mengatasi nyeri haid dan mencegah ketidakhadiran siswi di kelas akibat nyeri menstruasi yang dialami.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan populasi terjangkau dengan jumlah siswi kelas X di Ghama D'Leader School Kota Depok sebanyak 122 siswa. Penelitian ini dilakukan pada populasi terjangkau, yaitu, siswi kelas X yang mengalami nyeri haid sebanyak 72

siswi. Peneliti mengambil sampel dari populasi terjangkau dengan dasar menyesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dalam menentukan sampel serta menyesuaikan waktu penelitian yang dijadwalkan dari pihak sekolah. Waktu penelitian bertepatan dengan Praktek Kerja Lapangan (PKL) kelas XI dan Ujian Nasional kelas XII sehingga pihak sekolah merekomendasikan untuk mengambil sampel pada siswi kelas X di Ghama D'Leader School Kota Depok.

Hasil perhitungan jumlah sampel berdasarkan jumlah populasi terjangkau (Dharma, 2011). Didapatkan jumlah sampel penelitian, yaitu sebanyak 61 siswi. Sampel penelitian direkrut dengan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi mencakup siswi kelas X yang mengalami nyeri haid dan dapat mengakses *google form*. Kriteria eksklusi penelitian ini meliputi siswi yang sedang sakit dan tidak terjangkau sinyal internet sehingga tidak dapat mengikuti proses pengambilan data.

Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan tentang nyeri haid dan sikap dalam menangani nyeri haid yang disadur dari kuesioner milik Tatik Rahmawati Tahun 2016 (Rahmawati, 2016). Kuesioner pengetahuan tentang nyeri haid telah

dinyatakan valid yang dibuktikan dengan seluruh item pertanyaan sejumlah 17 butir memiliki r-hitung lebih besar dari r-tabel (0,361) dan telah reliabel dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,767. Responden dikategorikan memiliki pengetahuan baik jika jumlah jawaban benar >75% dan pengetahuan cukup jika jawaban benar < 75%.

Kuesioner sikap dalam mengatasi nyeri haid juga telah dinyatakan valid dengan seluruh item pertanyaan sejumlah 16 butir memiliki r-hitung lebih besar dari r-tabel (0,361) dan telah reliabel dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,742. Responden dikategorikan memiliki sikap baik jika total skor > mean dan sikap buruk jika skor < mean. Pengambilan data dilakukan melalui pengisian kuesioer dalam *google form* yang dapat diakses pada tautan:<https://forms.gle/KsZgnwQsC8VVUPBT7>. Pengolahan data dilakukan melalui proses *editing, coding, processing*, tabulasi, dan *cleaning*. Data diolah dengan analisis univariat dan bivariat.

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian dengan menghormati harkat dan martabat manusia, menghormati privasi dan kerahasiaan responden, menghormati keadilan serta mengutamakan manfaat

dibandingkan kerugian yang ditimbulkan. Penelitian ini telah lulus kaji etik dari Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan surat rekomendasi Nomor: B/2519/VI/2020/KEPK.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi variabel pengetahuan tentang nyeri haid, variabel sikap dalam menangani nyeri haid, variabel usia responden, variabel usia *menarche*, variabel lama menstruasi, variabel skala nyeri haid dan variabel sumber informasi tentang nyeri haid.

Karakteristik	Mean ± SD	Min-Max	CI 95%
Usia Responden	15,78±0,465	15-17	15,75-15,99
Durasi Menstruasi	6,87±0,591	6-8	6,72-7,02

Tabel 1b. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia Menarche		
≤11 tahun	12	19,7
≥12 tahun	49	80,3
Skala Nyeri Haid		
Nyeri ringan	20	32,8
Nyeri sedang	25	41
Nyeri berat	16	26,2
Perolehan Informasi:		
Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Nyeri Haid dan Penanganannya		
Ya	48	78,7
Tidak	13	21,3
Sumber Informasi Tentang Nyeri Haid		
Tidak mendapatkan informasi	13	21,3
Tenaga Kesehatan	15	24,6
Internet/media social	25	41
Guru	1	1,6
Orangtua	7	11,5
Pengetahuan Tentang Nyeri Haid		
Baik	34	55,7
Cukup	27	44,3
Sikap Dalam Menangani Nyeri Haid		
Baik	33	54,1
Buruk	28	45,9

2. Hubungan Pengetahuan Tentang Nyeri Haid dengan Sikap dalam Menangani Nyeri Haid

Tabel 2 menjelaskan tentang analisis hubungan pengetahuan tentang nyeri haid dengan sikap dalam menangani nyeri haid pada Siswi Kelas X di Ghama D’Leader School Kota Depok Tahun 2020. Data penelitian diolah menggunakan uji *Chi Square*.

Tabel 2. Analisis Hubungan Pengetahuan tentang Nyeri Haid dengan Sikap dalam Menangani Nyeri Haid (n=61)

Pengetahuan tentang Nyeri Haid	Sikap Penanganan Nyeri Haid				Total		P-Value
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	24	70,6	10	29,4	34	42,6	0,008
Cukup	9	33,3	18	66,7	27	32,4	
Total	33	54,1	28	45,9	61	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden dengan tingkat pengetahuan nyeri haid yang baik dan memiliki sikap yang baik dalam menangani nyeri haid terdapat sebanyak 24 siswi (70,6%). Siswi dengan pengetahuan nyeri haid baik dan sikap penanganan nyeri haid buruk terdapat sebanyak 10 siswi (29,4%). Siswi dengan pengetahuan nyeri haid cukup dengan sikap penanganan nyeri haid baik adalah sebanyak 9 siswi (33,3%) dan siswi dengan pengetahuan nyeri haid cukup dengan sikap penanganan nyeri haid buruk sebanyak 18 siswi (66,7%).

Penelitian ini menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,008$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = (0,05)$ maka $p < 0,05$. Berdasarkan hal tersebut, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang nyeri haid dengan sikap dalam menangani nyeri haid

pada siswi kelas X di D'Leader School Kota Depok.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a) Usia Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan usia responden yang mengalami nyeri haid paling banyak pada usia 16 tahun yang tergolong pada tahap remaja madya, yaitu usia 15-18 tahun (Sarwono, 2011; Harlock, 2011). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wiretno, Akmal, & Indar (2014) yang mayoritas juga memiliki sampel remaja madya. Penelitian mereka menunjukkan bahwa dari 168 responden terdapat sebanyak 37 responden (22%) berusia 15 tahun, 90 responden (53,6%) berusia 16 tahun dan 41 responden (24,4%) berusia 17 tahun. Diidentifikasi bahwa responden dengan usia 16 tahun berada pada peringkat pertama dengan frekuensi dan persentase tertinggi yaitu 90 responden (53,6%).

Perubahan fisik terjadi pada remaja awal berusia 11-14 tahun yang ditandai dengan perubahan karakteristik seks sekunder yaitu payudara mulai membesar, tumbuh rambut di aksila atau rambut pubis. Remaja tengah berusia 14-17 tahun mengalami pertumbuhan seks sekunder yang mencapai

tahap matur. Remaja akhir berusia 17-20 tahun mengalami pertumbuhan alat reproduksi hampir lengkap serta secara fisik telah matang (Wulandari, 2014).

Perubahan sistem hormon di dalam tubuh selama proses pubertas sangat mempengaruhi perkembangan seks sekunder. Perubahan hormon yang terjadi pada remaja wanita yaitu timbulnya tunas payudara di usia 10 tahun, kemudian payudara mengalami perkembangan pada usia 13-14 tahun, rambut pubis mulai tumbuh diusia 11-12 tahun dan pada usia 14 tahun pertumbuhan rambut pubis remaja sudah lengkap. Remaja mengalami *menarche* dua tahun setelah remaja mengalami pubertas yaitu pada usia 12,5 tahun (Batubara, 2016).

b) Usia Menarche

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia *menarche* siswi kelas X di Ghama D'Leader School paling banyak pada usia lebih dari 12 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil perolehan data dari riset kesehatan dasar yang menunjukkan usia *menarche* pada anak paling banyak terjadi pada usia 13-14 tahun, dengan persentase sebanyak 0,1% usia 6-8 tahun. Selanjutnya, usia 15-16 tahun sebesar 19,8% dan usia 17 tahun keatas

sebesar 4,5% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Samaria, Theresia & Doralita (2019a) di mana mayoritas usia *menarche* responden penelitian adalah 12-14 tahun. Pada rentang usia inilah, umumnya remaja putri di Indonesia mengalami *menarche* (Lestari, 2107). Namun, hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Putrie (2014) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *menarche* dini, yaitu usia ≤ 12 tahun sebanyak 54 siswi (78,3%).

Faktor risiko wanita mengalami nyeri haid disebabkan oleh usia *menarche* yang terlalu muda, yaitu dibawah 12 tahun. Anak berusia dibawah 12 tahun memiliki alat reproduksi yang belum siap untuk mengalami perubahan. Serviks masih sempit sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri (Rahmadhayanti & Rohmin, 2016). Salah satu faktor yang menyebabkan *menarche* dini yaitu status gizi. Remaja dengan status gizi berlebih seperti obesitas memiliki asupan makanan lebih sehingga mempengaruhi hormon esterogen, progesteron, FSH dan LH. Hormon-hormon tersebut berfungsi memacu kematangan sel telur sampai pelepasan sel telur dari ovarium. Faktor yang lain yaitu, paparan media masa seperti pornografi, dapat

merangsang kelenjar penghasil hormon seksual (*hipofise anterior*) yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan biologi seksual. Faktor selanjutnya adalah pola hidup kurang sehat seperti mengkonsumsi *fast food*, merokok, dan tidak pernah olahraga (Febrianti, 2017). Risiko dari *menarche* dini adalah nyeri haid atau nyeri haid sampai dengan pertumbuhan sel mioma atau kanker serviks (Gustina, 2015). Wanita yang tinggal di negara Asia Tenggara, termasuk di Indonesia, umumnya mengalami *menarche* pada usia 12 tahun, paling cepat pada usia 8 tahun dan paling lama pada usia 16 tahun (Lestari, 2017).

c) Lama Menstruasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa rerata responden mengalami durasi menstruasi selama 6,87 hari, dengan lama menstruasi paling cepat adalah enam hari dan paling lama adalah delapan hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putrie (2014) yang melaporkan bahwa mayoritas lama menstruasi siswi > 7 hari (kategori normal) sebanyak 50 anak (72,5%). Penelitian Gustina (2015) menunjukkan hasil yang tidak sejalan dengan penelitian ini, yaitu mayoritas responden (76%) memiliki durasi menstruasi < 7 hari sebanyak 113 responden dari 148 responden yang diteliti. Durasi menstruasi kurang dari 7 hari dapat

diakibatkan oleh perubahan gaya hidup remaja, seperti kurang olahraga, merokok, mengkonsumsi makanan tidak bergizi, dan penggunaan obat-obatan menjadikan faktor lama menstruasi tidak teratur (Gustina, 2015).

Faktor fisiologis maupun faktor psikologis dapat mempengaruhi durasi menstruasi (Kusmiran, 2012). Faktor fisiologis disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon *esterogen* dan *prosgesteron* saat menstruasi. Pada saat menstruasi, terjadi peningkatan kontraksi otot uterus yang menyebabkan penurunan aliran darah ke uterus sehingga terjadi *iskemia* dan timbul nyeri haid (Kozier et al., 2010b). Salah satu faktor risiko dari nyeri haid adalah lama menstruasi. Remaja yang sedang menstruasi akan mengalami kontraksi otot uterus yang dapat menghasilkan hormon prostaglandin. Hormon tersebut dapat menyebabkan *vasokonstriksi* sehingga menimbulkan *iskemia* dan mengakibatkan nyeri haid. Lamanya durasi menstruasi ini berbanding lurus dengan lama *iskemia* yang terjadi pada tubuh (Ritamaya, 2017). Nyeri haid memiliki dampak yang negatif dalam jangka pendek maupun jangka Panjang. Dampak nyeri haid dalam jangka pendek yaitu, mempengaruhi aktivitas remaja dalam proses belajar mengajar, sulit

berkonsentrasi, bahkan sampai tidak masuk sekolah karena rasa nyeri yang berat. Dampak jangka panjang nyeri haid berat dapat memicu kemandulan sampai dengan kematian (Gustina, 2015). Faktor psikologis seperti stres dapat mempengaruhi lama menstruasi. Remaja yang mengalami stress akibat aktivitas berlebih, konflik di dalam keluarga, dan masalah akademik dapat menyebabkan lama menstruasi tidak menentu (Gustina, 2015). Durasi menstruasi yang lama dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan reproduksi pada remaja.

d) Skala Nyeri Haid

Skala nyeri haid dalam penelitian ini dikategorikan menjadi skala nyeri ringan sampai berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri haid responden paling banyak pada kategori skala nyeri haid sedang. Rasa nyeri merupakan penilaian sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu dari keadaan fisiologi karena kerusakan jaringan aktual maupun potensial, nyeri menggambarkan bahwa kondisi tubuh manusia sedang terjadi kerusakan, nyeri yang dirasakan seorang tidak dapat disamakan dengan orang lain (Latifin & Kusuma, 2014).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rasa nyeri yaitu makanan, olahraga, dan

faktor patologis. Anak usia sekolah cenderung suka makanan *junk food* atau *fast food* yang mengandung lemak, karbohidrat dan gula yang berlebih. Lemak yang berlebihan di dalam tubuh akan menyumbat pembuluh darah arteri sehingga aliran darah ke organ terhambat. Olahraga juga dapat mempengaruhi rasa nyeri. Olah raga dapat menstimulus pelepasan hormon *endorfin* yang berfungsi sebagai analgesik sehingga dapat menurunkan nyeri. Olahraga juga dapat meningkatkan aliran darah ke organ termasuk ke uterus (Cahyaningias & Wahyuliati, 2016). Faktor patologis seperti adanya penyakit radang panggul, tumor fibroid, endometriosis, tumor dan adanya infeksi pada pelvis dapat menyebabkan rasa nyeri haid berat (Lestari, 2017). Tingkat skala nyeri yang dirasakan tergantung pada faktor penyebab nyeri tersebut. Nyeri haid yang berat dapat mengganggu aktivitas remaja, sulit berkonsentrasi, menimbulkan kecemasan, bahkan dapat mengganggu kegiatan belajar disekolah. Remaja harus banyak mencari informasi atau pengetahuan tentang penyebab dari nyeri haid atau nyeri yang dirasakan, supaya remaja dapat menemukan cara penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri haid yang dialaminya.

e) Sumber Informasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informasi tentang nyeri haid yang didapatkan melalui orang tua lebih sedikit yaitu 7 siswi (11,5%). Orang tua adalah orang terdekat anak. Hubungan yang baik antara orang tua dengan anak dapat memberikan peluang bagi anak untuk bertanya secara terbuka tentang masalah kesehatan reproduksi. Sebaliknya, jika anak kurang dekat dengan orang tua, maka mereka akan tertutup dan merasa malu untuk berdiskusi tentang masalah kesehatan reproduksi. Dengan demikian, mereka lebih memilih mendapatkan informasi dari sumber lain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi (79,4%) pernah mendapatkan informasi tentang nyeri haid dan penanganannya dari berbagai sumber antara lain, tenaga kesehatan, internet atau sosial media, teman sebaya, dan guru. Semakin banyak informasi yang didapatkan maka pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin berkembang.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Ernawati (2014) yang menggambarkan sumber informasi didapat dari guru sebanyak 21 responden (70%), orang tua sebanyak 5 responden (16,7%), teman sebanyak 1 orang (3,3%), dan

petugas kesehatan sebanyak 10 responden (30%). Penelitian Ernawati (2014) menunjukkan siswi mendapatkan informasi lebih banyak dari guru di sekolah. Hal ini dikarenakan penelitian tersebut dilakukan pada siswi di SMPN 1 Delopo yang sudah mendapatkan pelajaran atau informasi mengenai nyeri haid dari sekolah, sedangkan penelitian ini, siswi di Ghama D'Leader School Kota Depok tidak mendapatkan informasi atau pelajaran dari sekolah tentang nyeri haid. Sekolah tersebut lebih memfokuskan pembelajaran praktik jurusan dibandingkan materi tentang kesehatan reproduksi. Akan tetapi, siswi di Ghama D'Leader School Kota Depok mencari informasi tentang nyeri haid secara mandiri melalui internet atau media sosial.

f) Pengetahuan tentang Nyeri Haid

Mayoritas pengetahuan responden tentang nyeri haid pada penelitian ini paling banyak pada kategori baik. Pada penelitian ini pengetahuan nyeri haid yang dimiliki siswi didapatkan dari berbagai sumber, seperti, orang tua, tenaga kesehatan, guru, dan internet. Siswi yang memiliki keingintahuan tinggi akan bertanya kepada guru disekolah tentang masalah nyeri haid. Siswi juga mencari tahu tentang masalah nyeri haid melalui internet. Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan yang

dimiliki seseorang merupakan hasil dari tahu yang ditangkap melalui pancaindra manusia terhadap sesuatu objek. Pengetahuan dapat dibentuk dari dua faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi, pendidikan, pekerjaan, umur, dan pengalaman, sedangkan faktor eksternal meliputi, lingkungan, sosial, budaya, dan informasi.

g) Sikap dalam Menangani Nyeri Haid

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sikap baik dalam menangani nyeri haid lebih banyak dibandingkan sikap buruk dalam mengatasi nyeri haid. Sikap merupakan kesiapan seseorang untuk melakukan tindakan yang berarti predisposisi tindakan suatu perilaku (Notoatmodjo, 2012). Sikap terbentuk dari pengalaman pribadi, budaya, orang lain yang dianggap penting, seperti keluarga atau orang tua, internet, dan lembaga pendidikan (Putri, 2012). Hasil penelitian ini melaporkan bahwa jumlah siswi dengan sikap baik lebih dominan dibandingkan dengan sikap buruk. Hal ini dikarenakan faktor pembentukan sikap siswi yang baik didapatkan dari orang lain yang dianggap penting yaitu orang tua, guru, tenaga kesehatan dan juga dari internet dapat berpengaruh terhadap kognitif siswi dan menumbuhkan nilai moral individu.

Respons atau tanggapan responden dalam menangani nyeri haid yang dirasakannya merupakan perwujudan dari sikap. Sikap positif dalam penanganan nyeri haid merupakan tanggapan positif responden seperti melakukan olahraga ringan secara teratur, melakukan kompres hangat saat nyeri haid, mengkonsumsi obat anti-inflamasi non-steroid (AINS) sesuai petunjuk tenaga kesehatan, dan melakukan relaksasi napas dalam. Sikap negatif berupa tanggapan negatif responden seperti merasakan stress saat nyeri haid, tidak memperdulikan rasa nyeri yang dialami, emosi tidak stabil dan merasakan cemas.

2. Hubungan Pengetahuan tentang Nyeri Haid dengan Sikap dalam Menangani Nyeri Haid

Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang nyeri haid dengan sikap dalam menangani nyeri haid pada siswi kelas X di Ghama D'Leader School Kota Depok. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Purwani (2014) yang melaporkan adanya hubungan antara pengetahuan nyeri haid dengan sikap penanganan nyeri haid (*p value* 0,021). Hasil penelitian lain di MTs Zainul Hasan Desa Sambirejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Tahun 2017 juga menemukan

adanya ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dengan sikap penanganan nyeri haid dengan nilai $p = 0,022$ (Susiloningtyas, 2018). Didapatkan nilai $\rho = 0,254$ yang mengindikasikan adanya kekuatan hubungan yang lemah di antara kedua variabel namun hubungan tersebut memiliki arah hubungan yang positif. Dengan kata lain, semakin baik pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid, maka semakin baik pula sikap mereka dalam menangani nyeri haid. Meskipun begitu, terdapat penelitian lain yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini. Rahmawati (2016) tidak menemukan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan tentang nyeri haid dengan sikap dalam mengatasi nyeri haid (nilai $p = 0,451$). Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun responden dalam penelitian Rahmawati (2016) memiliki pengetahuan yang baik, tetapi mereka memiliki tanggapan sikap yang negatif. Beberapa contohnya, yaitu merasa stres, cemas, tidak memperdulikan rasa nyeri, dan keengganan untuk melakukan penanganan nyeri haid yang dirasakan meskipun mereka memiliki pengetahuan tentang hal tersebut. Hal ini menunjukkan adanya *gap* antara hasil penelitian ini dengan penelitian Rahmawati (2016).

Pengetahuan yang dimiliki seorang dapat membentuk suatu tindakan baru. Proses pembentukan tindakan diawali dengan kesadaran. Setiap individu akan menyadari rangsangan suatu objek tertentu kemudian mereka akan tertarik pada suatu objek tersebut. Kemudian, mereka memikirkan apa yang akan dilakukan terhadap objek tersebut dan memilih sikap yang baik dalam menghadapi suatu objek. Selanjutnya, terbentuk suatu tindakan dari individu dan berupaya untuk menyesuaikan diri dengan tindakan yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan teori pembentukan sikap, peneliti menyimpulkan bahwa pengetahuan tentang nyeri haid yang telah diterima siswi akan membentuk sikap mereka dalam menangani nyeri haid. Hal ini diawali dengan siswi menyadari nyeri yang dirasakan saat menstruasi, kemudian individu mulai berpikir dan tertarik untuk mengetahui bagaimana cara penanganan dari nyeri haid yang dirasakan. Wanita pada usia remaja memiliki karakteristik perkembangan sosial, fisik, psikologis dan kognitif pesat dalam menghadapi fase baru dalam transisi antara usia anak dengan dewasa (Samaria, Theresia & Doralita, 2019a). Salah satu perkembangan kognitif yang ditunjukkan dengan adanya rasa

keingintahuan yang sangat besar. Rasa ingin tahu yang besar ini mendorong siswi untuk mencari tahu tentang apa itu nyeri haid dan bagaimana cara mengurangi rasa nyeri yang timbul. Pengetahuan yang baik dan didukung oleh kesadaran remaja terhadap kesehatan menstruasi dapat menstimulus terbentuknya sikap yang baik pula, yang pada akhirnya menuntun terciptanya perilaku positif, khususnya dalam hal kesehatan reproduksi (Samaria, Theresia & Doralita, 2019b).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi mendapatkan pengetahuan dari berbagai sumber seperti, internet atau sosial media, tenaga kesehatan, guru, dan orang tua. Siswi dalam penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang nyeri haid karena mereka dapat mengingat, memahami, dan menerapkan informasi tentang nyeri haid pada pengalaman yang lalu. Hal ini menstimulus terbentuknya sikap yang baik dalam penanganan nyeri haid. Hasil penelitian ini juga menunjukkan arah hubungan yang positif sehingga menandakan adanya sikap penanganan nyeri haid positif. Sikap positif ini yang dapat mendorong siswi untuk melakukan penanganan nyeri haid seperti olahraga ringan secara teratur, melakukan kompres hangat, mengkonsumsi obat AINS sesuai

petunjuk tenaga kesehatan, dan melakukan relaksasi napas untuk meringankan gejala nyeri haid.

Penelitian ini juga memperlihatkan hasil bahwa terdapat responden yang memiliki pengetahuan baik namun memiliki sikap yang buruk (n=10; 29,4%). Hal ini dapat disebabkan oleh karena beberapa siswi baru saja mengetahui tentang nyeri haid dan solusi penanganannya sehingga mereka belum mengimplementasikan apa yang telah diketahui. Dengan demikian, meskipun tingkat pengetahuan siswi baik, namun memiliki sikap yang buruk (Salamah, 2019). Selanjutnya, data juga menunjukkan adanya siswi yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dan sikap yang baik. Hal ini dikarenakan memiliki faktor respons mental dan syaraf yang baik. Keadaan mental dan syaraf yang didapatkan dari pengalaman dapat memberikan pengaruh terhadap respon siswi pada nyeri yang dialaminya. Sikap siswi yang baik adalah hasil dari pengalaman baik siswi dalam merespon nyeri haid yang dirasakan (Priyoto, 2015).

KESIMPULAN

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,008$ ($p \text{ value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang nyeri haid dengan sikap penanganan nyeri haid di Ghama D'Leader School Kota Depok. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk kegiatan promosi kesehatan atau penyuluhan di sekolah, khususnya dalam kaitan peran tenaga Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Hal ini baik untuk meningkatkan pelayanan kesehatan bagi siswi yang mengalami nyeri haid di sekolah. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan desain

kuasi eksperimen dengan intervensi edukasi kesehatan reproduksi remaja untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait masalah kesehatan remaja, khususnya nyeri haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hj Aliyah, S.Ag, M.Pd selaku Kepala Ghama D'Leader School Kota Depok yang telah memberikan izin penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.

REFERENSI

- Azizah, N., Zumrotun, A., Fanianurul, N., & Nisa, K. (2015). Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik sebagai upaya penurunan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*). *Prosiding The 2nd University Research Coloquium 2015*, ISSN 2407-9189 hal. 80–87. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1572>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (Perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29. DOI: <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Cahyaningtias, P. L., & Wahyuliati, T. (2016). Pengaruh olahraga terhadap derajat nyeri dismenorea pada wanita belum menikah. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(2), 120–126. Retrieved from <https://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/1665>
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: CV.Trans Info Media.
- Ernawati, H. (2014). Pengaruh small group discussion terhadap pengetahuan tentang dismenore pada siswa smpn 1 Dolopo. *Jurnal Florence*, VII(1), 47-51. Retrieved from <http://eprints.umpo.ac.id/1271/1/Jurnal%20Florence%20Vol%20VII%2C%20No%201%20.pdf>
- Febrianti, R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan menarche dini pada siswi kelas VII di MTSN Model Padang tahun 2017. *UNES Journal of Scientech Research*, 2(1), 73–84. Retrieved from <http://ojs.ekasakti.org/index.php/UJSR/article/view/174>

- Gustina, T. (2015). *Hubungan antara usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta*. SKRIPSI. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tidak diterbitkan.
- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2010a). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik* (Edisi 7). Jakarta: EGC.
- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2010b). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, & Praktik* (7th ed.). Jakarta: EGC.
- Kusmiran. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Priyoto. (2015). *Perubahan Dalam Perilaku Kesehatan, Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta : Graha Ilmu. ISBN: 978-602-262-463-9
- Purwani, S. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 1 Petanahan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 6(1), 12–15. DOI: <https://doi.org/10.1161/01.RES.78.1.15>
- Putri, A. M., & Seriawati, O. R. (2014). Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Perilaku Penanganan Dismenore Pada Siswi SMA AL-Kautsar Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 1(3), 119–124. Retrieved from <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/medika/article/view/1920/1191>
- Putrie, H. C. (2014). *Hubungan antara tingkat pengetahuan, usia menarche, lama menstruasi dan riwayat keluarga dengan kejadian dismenore pada siswi di SMP N 2 Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Artikel Publikasi Ilmiah. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from http://eprints.ums.ac.id/30517/2/02._ARTIKEL_PUBLIKASI.pdf
- Rahmadhayanti, E., & Rohmin, A. (2016). Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Dismenorhea Primer pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 15 Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 255. DOI: <https://doi.org/10.26630/jk.v7i2.197>
- Rahmawati, T. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dismenorea Mahasiswi Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang Terhadap Sikap Mengatasi Dismenorea Primer. SKRIPSI. Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islma Negeri Walisongo Semarang. Retrieved from <http://eprints.walisongo.ac.id/5933/1/123811065.pdf>
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3), 123–127. DOI: <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Samaria, D., Theresia & Doralita. (2019a). Correlation Between Menarcheal Age with Menstrual Health Awareness among College Students in a Private University. *Nursing Current*, 7(1), 16-24. DOI: <http://dx.doi.org/10.19166/nc.v7i1.2164>

- Samaria, D., Theresia & Doralita. (2019b). The Effect of Monitoring Education on Menstrual Health Awareness among College Students in Banten. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22 (3), 219–227. DOI: 10.7454/jki.v22i3.706
- Setyowati, H. (2018). *Akupresure untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenorea. *Jurnal Kebidanan EMBRIO*, 10(I), 45–52. DOI: <https://doi.org/10.36456/embrio.v10i1.1498>
- Wiretno, M., Akmal, & Indar, H. (2014). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Menstruasi Terhadap Upaya Penanganan Dismenore Pada Siswi Sma Negeri 1 Bungku Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5(5), 616–621. Retrieved from <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/214>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>