

## GAMBARAN PENATALAKSANAAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP SYIACHONA CHOLIL DAN SMP DARUL ULUM WADDA'WAH AL HASANIYAH SAMARINDA

Wulandari<sup>1</sup>, Chandra Sulistyorini<sup>2</sup>

[wulandari.bd19@student.stikeswhs.ac.id](mailto:wulandari.bd19@student.stikeswhs.ac.id)

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

### Abstrak

**Latar Belakang :** Menstruasi merupakan peristiwa psikologi yang dialami setiap remaja, pada saat menstruasi remaja putri cenderung mengalami ketidak nyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita, ada yang masih bisa bekerja, beraktivitas, walaupun dengan sesekali meringis adapula yang tidak mampu untuk beraktivitas karena nyeri haid tersebut, pada dasarnya remaja putri dapat melakukan penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri dismenore dengan melakukan beberapa cara dengan farmokologi yaitu obat-obatan maupun non farmokologi. **Tujuan :** Untuk mengetahui gambaran penatalaksanaan dismenore pada remaja putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul; Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda. **Metode :** Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan rancangan deskriptif, yang dilakukan pada bulan Juni 2023 dengan jumlah sampel 30 orang terdiri dari 15 responden SMP syaichona Cholil dan 15 responden SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah, pengambilan sampel menggunakan *total sampling* alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan Analisa data dilakukan secara univariat. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa penatalaksanaan dismenore remaja putri sebagian besar dari responden yang menggunakan penatalaksanaan Non farmokologi 12 orang (40,0%), menggunakan Farmokologi 9 (30,0%), responden menggunakan penatalaksanaan Farmokologi dan Non Farmokologi 5 orang (16,7%), responden Istirahat/tidak melakukan aktivitas apapun 4 (13,3%) remaja putri. **Kesimpulan :** Penanganan yang dilakukan oleh remaja putri yaitu secara Non Farmokologi yaitu dengan cara olahraga, mengompres hangan/dingin dan istirahat. Saran

yang bisa dilakukan yaitu penatalaksanaan secara Non Farmakologi dengan mengompres hangat dan olahraga, merupakan suatu metode yang lebih efektif sederhana dan tidak menimbulkan efek samping.

Kata Kunci: **remaja putri, penatalaksanaan dismenore**

**Abstract**

**Background:** Menstruation is a physiological event that every teenager experiences. During menstruation, teenage girls tend to experience physical discomfort for several days before their menstrual period arrives. The degree of pain and level of disturbance is certainly not the same for every woman, there are those who can still work, do activities, even with the occasional grimace, there are also those who are unable to carry out activities because of menstrual pain. Basically, young women can carry out management to reduce the pain of dysmenorrhea by doing several things. with pharmacology, namely drugs and non-pharmacology. **Objectives:** To find out the description of the management of dysmenorrhea in young women at SMP Syaichona Cholil and SMP Darul; Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda. **Method:** This research used a quantitative type with a descriptive design, which was conducted in June 2023 with a sample of 30 people consisting of 15 respondents from Syaichona Cholil Middle School and 15 respondents from Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Middle School, sampling using total sampling using data collection tools. questionnaire and data analysis was carried out univariately. **Results:** The results of the study showed that the majority of respondents used non-pharmacological management for dysmenorrhea, 12 people (40.0%), 9 (30.0%) used pharmacology, 5 respondents used pharmacological and nonpharmacological management (16, 7%), respondents resting/not doing any activity 4 (13.3%) young women. **Conclusion:** Treatment carried out by young women is non-pharmacological, namely by exercising, applying hot/cold compresses and resting. Suggestions that can be taken are nonpharmacological management using warm compresses and exercise, which is a simpler, more effective method that does not cause side effects.

**Keywords:** famel student, dysmenorrhea managemen

## Pendahuluan

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri, bentuk dismenore yang banyak dialami remaja adalah kekauan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, perut kembung,unggu terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, dan lesu (Larasati, 2021).

Dismenore dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genitalia dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berusia 18 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap, puncak kejadian primer adalah rentang usia 18-25 tahun. Dismenore sekunder adalah nyeri haid dengan adanya kelainan pada organ genitalia yang seringnya terjadi pada wanita berusia lebih dari 30 tahun (Raharjo, 2019).

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah umum yang sering terjadi pada hampir seluruh wanita usia reproduksi di dunia, hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian berdasarkan Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) (2016) dalam Lail (2019) yang menunjukkan angka dismenore yang sangat besar, rata-rata lebih 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72% yang mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia kejadian dismenore cukup besar menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita Indonesia. Prevalensi penderita dismenore di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada wanita remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Harahap, 2022).

Angka kejadian dismenore di Kalimantan Timur mencapai 56%, di Samarinda sendiri angka kejadian dismenore 68,4%. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita, ada yang masih bisa bekerja, beraktivitas, walaupun dengan sesekali meringis adapula yang tidak mampu untuk beraktivitas karena nyeri haid tersebut (Kemenker RI, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswi di Pondok Pesantren Syaichona Cholil melalui metode wawancara didapatkan hasil 8 orang (80%) siswi mengalami dismenore. Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa ketika mengalami dismenore mengeluh tidak nyaman, tidak fokus dalam melakukan pembelajaran. Penanganan yang dilakukan oleh 8 orang siswi tersebut diantaranya dengan 4 orang mengoleskan minyak kayu putih, 2 orang minum obat dan 2 orang hanya didiamkan begitu saja. Dari hasil wawancara didapatkan juga informasi yang mereka dapat terkait dengan penanganan dismenore masih terbatas dikarenakan akses dari pondok yang jauh dari fasilitas kesehatan dan juga pembelajaran melalui google masih terbatas dikarenakan jaringan di daerah tersebut sering kali mengalami gangguan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan di Ponpes Putri Darul Ulum Wadda'wah Al Hasaniyah Samarinda Utara dengan jumlah siswi 120 siswi. Setelah saya melakukan wawancara dengan 10 siswi di dapatkan hasil bahwa 5 dari 10 siswi yang mengalami dismenore, 2 orang melakukan penanganan dengan memberikan minyak kayu putih dan 3 orang tidak melakukan penanganan apapun.

Dismenore sangat mengganggu perempuan, bahkan tidak sedikit perempuan yang mengeluhkannya serta meninggalkan pekerjaan karena nyeri yang dirasakan. Dismenore ini berdampak bagi siswa baik secara fisik maupun psikologi. Diantaranya sulit untuk berkonsentrasi, letih lesuh serta merasakan kesakitan bahkan diantaranya ada yang mengalami pingsan. (Putri, 2017)

Menurut Galuh Amaranggita (2020) penanganan dismenore dibagi jadi farmakologi ataupun obat-obatan serta non farmakologi semacam dengan kompres hangat, yoga, latihan

fisik (exercise), mendengarkan musik, pijat, relaksasi, serta tidur yang cukup. Tidak hanya itu non farmakologi bisa dicoba dengan pemberian herbal seperti tampak limat, kunyit, jahe, serta kayu putih yang bisa mengurangi nyeri serta melancarkan haid (Wulandari & Sari, 2018). Untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenore dapat menggunakan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan golongan analgesik untuk keluhan yang dirasakan seperti aspirin, ibuprofen, naproxen, dan ketoprofen (Adzki, 2020). Selain obat-obatan dari dokter obat-obatan tradisional juga dapat mengatasi nyeri haid seperti, ubi jalar dan ubi rebus, kulit kayu manis, maknan yang mengandung kalsium, zat besi serta pangan (Tsamara, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anita Misliani et al., (2019). Dengan judul “Penanganan dismenore cara farmakologi dan non farmakologi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Rantau Banjarmasin” mengatakan bahwa hasil penelitian yang menggambarkan siswi yang mengalami dismenore dengan derajat nyeri ringan sebanyak 35 orang (72,9%), upaya penanganan dilakukan dengan cara farmakologi yaitu 5 orang (10,4%) orang siswi dan untuk penanganan non farmakologi yaitu sebanyak 20 orang (41,7%) orang siswi.

Hasil penelitian Oleh Halimah Tusya’diah Harahap (2022) dengan judul “Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penatalaksanaan Dismenore “di SMK Al Ittihad Aek Nabara Kabupaten Labuhan Batu” didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mayoritas dengan berpengetahuan kurang pada umur 16-18 tahun sebanyak 15 orang (46, 9%). Dari variabel sumber informasi, hasil penelitian responden yang mayoritas berpengetahuan kurang yang tidak mendapatkan sumber informasi berjumlah 12 orang (37, 5%). Hasil dari variabel pengalaman, hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan responden mayoritas berpengetahuan kurang yang tidak memiliki pengalaman sebanyak 10 orang (31, 3%). Berdasarkan hasil penelitian dari diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pengetahuan reponden mengenai pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan dismenore yaitu kurang.

Hasil penelitian oleh Teadora Mapusa (2019) dengan judul “Gambaran penatalaksanaan dismenore pada remaja putri Di SMP PGRI Pekanbaru” didapatkan responden yang menggunakan penatalaksanaan dismenore dengan cara farmakologi sebanyak 26 orang (28,9%), sedangkan yang non farmakologisebanyak 64 orang (71,1%).

Berdasarkan studi kasus dan penelitian sebelumnya peneliti tertarik akan melakukan penelitian mengenai Gambaran Penatalaksanaan Dismenore pada remaja putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda’wah alHasaniyah Samarinda.

## Metode

Penelitian mengenai gambaran penatalaksanaan dismenore pada remaja putri menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Rancangan penelitian menggunakan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMP Syaichona Cholil Samarinda dan SMP Darul Ulum Wadda’wah al Hasaniyah Samarinda pada bulan Mei sampai Juni 2023. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Total Sampling dengan jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 30 sampel. Alat ukur penelitian menggunakan lembar observasi yang didalam terdapat skala nyeri NRS untuk mengetahui derajat dismenore remaja putri. Analisa univariat dilakukan untuk menganalisis tiap data/variable, bertujuan untuk mendiskripsikan dan menggambarkan sebaran data yang diperoleh

## Hasil

### 1. Karakteristik Respondena

#### a. Gambaran Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri Yang Mengalami Dismnore di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum wadda’wah al Hasaniyah Samarinda

| Usia         | Frekuensi( n ) | Presentase( % ) |
|--------------|----------------|-----------------|
| 13 Tahun     | 12             | 40,0            |
| 14 Tahun     | 8              | 26,7            |
| 15 Tahun     | 6              | 20,0            |
| 16 Tahun     | 4              | 13,3            |
| <b>Total</b> | <b>30</b>      | <b>100</b>      |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian kecil remaja putri yang berada pada usia 13 tahun sebanyak 12 (40,0%), sebagian kecil berada pada usia 14 tahun sebanyak 8 (26,7%), sebagian sedikit berada pada usia 15 tahun sebanyak 6 (20,0%), sebagian sedikit berada pada usia 16 tahun sebanyak 4 (13,3) remaja putri.

### b. Siklus Menstruasi

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Siklus Menstruasi Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore Di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wada'wah al Hasaniyah Samarinda

| Siklus Menstruasi | Frekuensi( n ) | Presentase( % ) |
|-------------------|----------------|-----------------|
| 28 Hari           | 8              | 26,7            |
| 29 Hari           | 15             | 50,0            |
| 30 Hari           | 7              | 23,3            |
| <b>Total</b>      | <b>30</b>      | <b>100</b>      |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa siklus menstruasi remaja putri setengah dari responden yaitu 29 hari sebanyak 15 (50,0%), sebagian kecil 28 hari sebanyak 8 (26,7%), dan sebagian sedikit dari responden 30 hari sebanyak 7 (23,3%)

### c. Tingkat Nyeri

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Derajat Dismenore pada Remaja Putri Di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda

| Derajat Disminore | Frekuensi( n ) | Presentase( % ) |
|-------------------|----------------|-----------------|
| Nyeri Ringan      | 11             | 36,3            |
| Nyeri Sedang      | 14             | 47,4            |
| Nyeri Berat       | 5              | 16,3            |
| <b>Total</b>      | <b>30</b>      | <b>100</b>      |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa derajat dismenore remaja putri hampir setengah dari responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 14 orang (47,4%), sebagian kecil mengalami nyeri ringan 11 orang (36,3%), dan sebagian sedikit mengalami nyeri berat 5 (16,3) remaja putri

## 2. Penatalaksanaan Dismeore

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri Di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda

| Penatalaksanaan Disminore        | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------------------|---------------|----------------|
| Farmakologi                      | 9             | 30,0           |
| Non Farmakologi                  | 12            | 40,0           |
| Farmakologi dan Non Farmakologi  | 5             | 16,7           |
| Tidak Melakukan Aktivitas Apapun | 4             | 13,3           |
| <b>Total</b>                     | <b>30</b>     | <b>100</b>     |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan table 4.4 diketahui bahwa penatalaksanaan dismenore remaja putri sebagian besar dari responden yang menggunakan penatalaksanaan Non farmakologi 12 orang (40,0%), Sebagian sedikit responden menggunakan farmakologi 9 (30.0%), Sebagian sedikit responden menggunakan farmakologi dan non farmakologi 5 (16,7%) sebagian sedikit dari responden istirahat/ tidak melakukan aktivitas apapun 4 orang (13,3%) remaja putri

## Pembahasan

### 1. Gambaran Karakteristik Remaja Putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda

#### a. Usia

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian kecil remaja putri yang berada pada usia 13 tahun sebanyak 12 (40,0%), sebagian kecil berada pada usia 14 tahun sebanyak 8 (26,7%), sebagian sedikit berada pada usia 15 tahun sebanyak 6 (20,0), sebagian sedikit berada pada usia 16 tahun sebanyak 4 (13,3) remaja putri. Usia remaja putri yang mengalami dismenore di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadd'wah Al Hasaniyah Samarinda bahwa sebagian kecil berusia 13 tahun sebanyak 12 (40,0%) remajaputri.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak ke dewasa. Definisi remaja sendiri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu secara kronologis, remaja adalah individu yang berusia antara 11-21 tahun. Remaja ditandai dengan adanya perubahan ukuran, penampilan fisik, adanya kemampuan bereproduksi, dan secara psikologis, remaja mengalami perubahan pada kognitif, mental, sosial, dan moral. Masa pubertas yaitu proses perkembangan adanya kematangan organ seksual dan kemampuan bereproduksi, yang ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama (Wafiroh, 2022). Apabila dilihat dari segi usia, kasus dismenore paling banyak ditemukan pada usia remaja. Batasan usia untuk remaja sendiri menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun, dan menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010 adalah 10 sampai dengan 19 tahun.

#### b. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah yaitu sebanyak 15 orang (50,0%) remaja putri 29 hari, sebanyak 8 orang (26,7%) 28 hari, dan sebanyak 7 orang (23,3%) dan dapat disimpulkan berada kisaran rata-rata yaitu 28-30 hari.

Menurut World Health Organization (WHO) (2017) rata-rata lebih dari 75% perempuan mengalami gangguan menstruasi. Di swedia sekitar 72%, di Amerika serikat menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan menstruasi paling banyak terjadi yaitu sebanyak 94,9%, terjadi pada remaja umur 12 sampai 17 tahun (Omdivar 2012). Di korea laporan ketidakaturan siklus menstruasi pada remaja sebesar 19,4% (Lim et al., 2018).

Menstruasi adalah pengeluaran cairan secara berkala dari vagina selama usia reproduksi. Gangguan ginekologi pada masa remaja yang sangat sering terjadi adalah gangguan yang berhubungan dengan siklus menstruasi, pendarahan uterus disfungsi, yang termasuk di dalamnya adalah dismenore, pre menstrual syndrome, dan hirsutisme, gangguan yang paling sering terjadi adalah dismenore (Suci Sulistyorini, 2018)

c. Gambaran Derajat Dismenore di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda

Derajat dismenore dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 yaitu derajat nyeri ringan, nyeri sedang, dan nyeri berat. Remaja putri yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 (36,3%) remaja putri, derajat nyeri sedang sebanyak 14 (47,4%) remaja putri, derajat nyeri berat sebanyak 5 (16,3%) remaja putri. Maka sebagian besar remaja putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP darul ULum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda mengalami dismenore derajat sedang sebanyak 14 responden.

Dismenore sedang ditandai dengan diperlukannya obat-obatan untuk mengilangkan rasa sakit, namun remaja masih tetap bisa melakukan aktivitas seperti biasa. Dismenore dengan derajat kesakitan berat ditandai dengan rasa sakit hebat yang mengakibatkan remaja tidak mampu melakukan aktivitas hariannya, serta memerlukan obat dengan intensitas tinggi untuk meredakan nyerinya, bahkan dalam beberapa kasus memerlukan tindakan operasi (Mutia Agustina, 2019)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febrinia, 2021) bahwa sebagian besar responden mengalami derajat nyeri sedang dengan jumlah 25 orang (80,6%) responden. Penelitian (Misliani, 2019) pada siswi SMP Binuang dan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) (2019) menunjukkan dari jumlah sampel 48 siswi diantaranya 35 (72,90%) siswi mengalami nyeri sedang. Penelitian dari (Costa, 2018) pada siswi SMP 5 Kota Bandung bahwa dari 86 siswi 36 (42,0%) siswi mengalami dismenore primer. Dismenore primer timbul saat haid pertama dan akan pulih sendirinya dengan berjalannya waktu, tepatnya stabilnya hormone tubuh atau perubahanposisi rahim setelah menikah dan melahirkan (Rosyida, 2021).

2. Gambaran Penatalaksanaan Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian penatalaksanaan dismenore yang digunakan oleh remaja putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda adalah non farmakologi, farmakologi, dan campuran (farmakologi dan non farmakologi), sebagai berikut :

a. Non Farmakologi

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada penatalaksanaan dismenore yang digunakan oleh remaja putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul ULum Wadd'wah al Hasaniyah Samarinda adalah non farmakologisebanyak 12 (40,0%).

Penatalaksanaan NonFarmakologi yaitu kompres hangat/dingin, olahraga, makan-makanan yang mengandung vitamin B kompleks, aromatherapy, mendengarkan musik, melakukan pijatan di daerah yang nyeri, melakukan teknik relaksasi nafas dalam, dan tidak melakukan aktivitas apapun. Terapi Non farmakologi adalah Tindakan yang lebih efektif dan murah yang dapat dilakukan dirumah sebagai pengobatan yang memungkinkan remaja putri dapat mengatasi gejala nyeri yang mereka rasakan (Widyanthi, 2021).

b. Farmakologi

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada gambaran penatalaksanaan dismenore oleh remaja putri di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah Samarinda dengan penatalaksanaan farmakologi sebanyak 9 (30,0%). Berdasarkan jawaban responden diketahui manajemen dismenore farmakologi adalah obat-obatan dari apotik/dokter sebanyak 22 (73,3%), yang tidak menggunakan obat

dari apotik sebanyak 8 (26,7%), obat herbal responden yang menggunakan 12 (40,0%), yang tidak menggunakan 18 (60,0%), minum jamu responden yang menggunakan 10 (33,3%), yang tidak menggunakan 20 (66,7%) remaja putri.

Nyeri dismenore juga dapat timbul bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah. Masalah yang sering muncul dalam dismenore adalah tingkat penurunan nyerinya. Ketika nyeri itu timbul beberapa efek akan muncul seperti sakit kepala mual, sembelit atau diare dan sering berkemih (Misliani et al., 2019)

#### c. Farmokologi dan Non Farmokologi

Hasil penelitian yang diperoleh pada remaja yang melakukan penatalaksanaan secara Farmokologi dan Non farmokologi di SMP Syaichona Hasil penelitian yang diperoleh pada remaja yang melakukan penatalaksanaan secara Farmokologi dan Non farmokologi di SMP Syaichona

Ada banyak upaya yang dapat dilakukan dalam menangani dismenore, baik menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Selain itu bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal, dan olah raga (Devi Sariyani, 2023)

#### d. Istirahat / Tidak Melakukan Apapun

Hasil penelitian yang diperoleh pada remaja yang istirahat/ tidak melakukan aktivitas apapun di SMP Syaichona Cholil dan SMP Darul Ulum Wadda'wah al Hasaniyah sebanyak 4 responden (13,3%). dengan melakukan istirahat yang cukup tergolong sudah baik. Sudah banyak responden yang melakukan istirahat untuk penanganan dismenorea.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sugiharti, 2022) menggunakan penatalaksanaan dismenore dengan istirahat atau tidak melakukan aktivitas apapun dikatakan bahwa dapat menurunkan nyeri yang dirasakan remaja putri karena istirahat atau tidak melakukan aktivitas apapun dapat mengalihkan pikiran dari rasa nyeri yang dirasakan, sehingga pada saat istirahat rasa nyeri pada perut tidak terasa untuk sementara waktu (Wulandari et al., 2018).

## **Kesimpulan**

Penanganan yang dilakukan oleh remaja putri yaitu secara Non Farmokologi yaitu dengan cara olahraga, mengompres hangan/dingin dan istirahat. Saran yang bisa dilakukan yaitu penatalaksanaan secara Non Farmokologi dengan mengompres hangat dan olahraga, merupakan sutau metode yang lebih efektif sederhana dan tidak menimbulkan efek samping. Keterbatasan peneliti yaitu tidak bisa mengumpulkan responden menjadi satu tempat sehingga peneliti membutuhkan waktu lebih lama dalam melakukan penelitian.

## Daftar Referensi

- Armini, N. K. M. (2016). Gambaran Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Selat tahun 2021. In Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021, 1( 2).
- Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., & Dewi, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Desminore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News*, 3(1), 95-107.
- Benedictha, C. M. (2019). Penatalaksanaan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp Negeri 1 Playen Gunungkidul.
- Chintia, M. (2021). Gambaran Perawatan Diri Remaja Putri dalam Penatalaksanaan Dismenorea Primer. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Damayanti, A. N., Setyoboedi, B., & Fatmaningrum, W. (2022). Correlation Between Dietary Habbits With Severity of Dysmenorrhea Among Adolescent Girl. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*.
- Dwi P, Dito., & F. (2019). Panduan Penanganan Dismenore (G. Dyah, Ayu. (e.)). CV Budi Utama.
- Elsera, C., Agustina, N. W., Hamranani, S. S. T., & Aini, A. N. (2022). Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2).
- Fatmawati, L., & Lia, D. Fi, (2018). Efektifitas Senam Dismenore Dan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Journal Of Ners Community.*, 09(November), 147-155.
- Fatmawati, M., Riyanti, E., & Widjanarko, B. (2016). Asuhan Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 1036-1043.
- Febrina, R. (2021). Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Mengatasinya di Pondok Pesantren Darussalam Al-Hafidz Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*.

Idhayanti, R. I., Munayarokh, & Mundarti. (2019). Terapi Dalam Mengatasi Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jendela Inovasi Daerah*, II(2), 32-42.

Mahua, H., Mudayatiningsih, S., & Perwiraningtyas, P. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Penerbangan Angkasa Singosari Malang Jawa. *Nursing News*, 3(1), 259-268,

Nurfadilah, A. (2020). Literature Review : Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Bhakti Kencana University*.

Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Zifatama publishing.

Rahayu, A., Pertiwi, S., & Patimah, S. (2017). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan, "Midwife Journal."* 3(02), 22-30.