

GAMBARAN PENANGANAN DISMENORE SECARA NON FARMAKOLOGI PADA MAHASISWI TINGKAT 1

AKADEMI KEPERAWATAN ST. ELISABETH LELA

¹Fransiska Ja, ²Mediatrrix Santi Gaharpung, ³Antonia Rensiana Reong,

^{1,2,3}STIKES St Elisabeth Keuskupan Maumere

Correspondensi email : antonia.reong23@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Dismenore merupakan karakteristik nyeri yang terjadi dibagian bahwa perut saat menstruasi, rasa nyeri menyebar dari pinggang ke paha. Dismenore terjadi akibat hormon progesteron yang tidak seimbang dalam darah dan menimbulkan rasa nyeri. Dismenore juga dipengaruhi oleh faktor psikologis pada wanita.

Metodologi: Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode total sampling adalah mahasiswa kelas A dan B tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela dengan jumlah sebanyak 93 orang, dimana teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk memenuhi kriteria adalah 93 responden, alat ukur yang digunakan adalah kuesioner.

Hasil penelitian: Berdasarkan hasil pengisian kuesioner dari 93 responden diketahui bahwa skala nyeri yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela terbanyak nyeri sedang yaitu 79 responden (85%), jenis dismenore terbanyak yaitu jenis dismenore spasmodik yaitu 60 responden (64,5%), terapi non farmakologi yang terbanyak positif yaitu 50 responden (53,7%).

Kesimpulan: Hasil penelitian pada mahasiswa tingkat 1 Akademi Keperawatan St Elisabeth Lela dalam Penanganan dismenore secara non farmakologi pada kategori positif yaitu terdapat 50 responden (53,7%).

Kata Kunci; Disminore, mahasiswa, terapi non farmakologi

OVERVIEW OF NON-PHARMACOLOGICAL MANAGEMENT OF DYSMENORRHEA IN FIRST-YEAR STUDENTS IN AKADEMI KEPERAWATAN ST. ELISABETH LELA

ABSTRACT

Introduction: One common menstrual-related condition is dysmenorrhea, characterized by lower abdominal pain that may radiate to the lower back and thighs. This pain results from an imbalance of progesterone levels in the blood and can be influenced by psychological factors. This study aims to examine the prevalence, severity, and management of dysmenorrhea among first-year female students at St. Elisabeth Lela Nursing Academy.

Methodology: This study employs a quantitative research approach. The total population consists of 93 first-year students from classes A and B at St. Elisabeth Lela Nursing Academy. A total sampling method was used, resulting in 93 respondents who met the inclusion criteria. Data were collected using a structured questionnaire.

Results: Among the 93 respondents, the majority (85%) experienced moderate pain during menstruation. The most prevalent type of dysmenorrhea was spasmodic dysmenorrhea, reported by 64.5% of participants (60 respondents). Additionally, 53.7% (50 respondents) practiced non-pharmacological methods to manage dysmenorrhea effectively.

Conclusion: The findings indicate that more than half of the first-year female students at St. Elisabeth Lela Nursing Academy adopted non-pharmacological approaches to manage dysmenorrhea, placing them in the positive category.

Keywords: Teenager, Dysmenorrhea management, Non pharmacology

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangannya yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pada remaja putri itu lebih khusus, karena mereka akan mengalami periode yang ditandai dengan *menarcehe*. Perubahan paling awal muncul pada remaja ditandai dengan adanya perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan wanita secara biologis dimulainya remaja mengalami menstruasi. Dismenore merupakan karakteristik nyeri yang terjadi di bagian bawah perut saat menstruasi, rasa nyeri menyebar dari pinggang ke paha. Dismenore terjadi akibat hormon progesteron yang tidak seimbang dalam darah dan menimbulkan rasa nyeri. Dismenore juga dipengaruhi oleh faktor psikologis pada wanita. Penanganan Dismenore terdapat dua jenis terapi yaitu terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi, terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan sedangkan untuk terapi nonfarmakologi dengan menggunakan kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, senam dismenore, istirahat yang cukup, olahraga.

Angka kejadian nyeri dismenore didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri dismenore. Klien dan Litt (2018) menemukan studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat angka kejadian (prevalensi) dismenore mencapai 59,7%. Prevelensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Herawati, 2017). Angka kejadian dismenore pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45%-95% (Sadiman, 2017). Data Penanganan Secara Non Farmakologi dilakukan oleh (Sandra 2015) dikelurahan Kedungwingo didapatkan data bahwa dari 163 responden yang masuk dalam penelitian hanya 62 responden yang diteliti dan mendapatkan hasil 74,20% remaja putri minum air hangat, 66,10% melakukan

kompres hangat, 61,30% olahraga ringan, 58,10 melakukan pijatan, 50,00 tidak minum obat, 43,50% minum air putih (suhu ruang), dan 32,30% remaja putri melakukan istirahat.

Data yang diperoleh saat survey awal dengan membagikan link melalui *google form* pada 10 mahasiswi mengenai Gambaran Penanganan Dismenore secara Non Farmakologi dari hasil link yang didapatkan adalah 10 mahasiswa tersebut mengalami dismenore dan ada 4 mahasiswi melakukan penanganan dengan mengonsumsi obat anti nyeri, dan 3 mahasiswi mengonsumsi jamu-jamuan dan 3 mahasiswi tidak melakukan penanganan apa-apa dan tidak bisa masuk kampus. Berdasarkan penjelasan dilatar belakang peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Mahasiswi Tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela". Tujuan umum penelitian untuk mengetahui Gambaran Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi Pada Mahasiswi Tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini 93 orang. Peneliti menggunakan metode pengambilan sampel dengan teknik total sampling adalah mahasiswi kelas A dan B tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela dengan jumlah sebanyak 93 orang, dimana teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk memenuhi kriteria adalah 93 responden, alat ukur yang digunakan adalah kuesioner.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh mahasiswi tingkat 1 akademi keperawatan st. elisabeth lela.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri

Skala nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	2	2
Nyeri sedang	79	85
Nyeri berat	10	11
Nyeri hebat	2	2
Total	98	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas menunjukan bahwa skala nyeri yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela terbanyak nyeri sedang yaitu 79 responden (85%).

2. Gambaran jenis-jenis dismenore

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Jeni- jenis dismenore

Jenis-jenis dismenore	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Spasmodik	60	64,55
Kongestif	33	35,5
Total	93	100

Berdasarkan Tabel 2. menunjukan bahwa jenis dismenore terbanyak yaitu jenis dismenore spasmodik yaitu 60 responden (64,5%)

3. Gambaran penanganan dismenore secara non farmakologi pada Mahasiswa Tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden terapi responden berdasarkan terapi non farmakologi.

Terapi Non farmakologi	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Positif	50	53.7
Negatif	43	46.3
Total	93	100

Berdasarkan Tabel 3. di atas menunjukan bahwa terapi non farmakologi yang terbanyak positif yaitu 50 responden (53,7%).

Discussion

1. Gambaran tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh mahasiswa tingkat 1 akademi keperawatan St. Elisabeth Lela.

Nyeri haid atau dismenore adalah keluhan ginekologis akaibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostagladin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Prostagladin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus, dan pada kadar yang berlebih akan mengaktivasi usus besar. Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan klainan tertentu, misalnya endometriosis, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendesitis kelainan organ pencernaan, bahkan kelainan ginjal. (potter & perry, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nur Afifah 2020) mayoritas responden diketahui paling banyak di dapatkan yaitu mengalami dismenore dengan skala nyeri berat sebesar 44 responden (52,4). penelitian menunjukan bahwa nyeri haid yang di rasakan oleh wanita disebabkan karena adanya jumlah prostagladin yang berlebihan pada darah menstruasi sehingga merangsang *hyperactivities* uterus.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa skala nyeri yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela yang paling mayoritas yaitu nyeri sedang terdapat 79 responden (85%).

Menurut peneliti tingkat nyeri yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela berada pada kategori nyeri sedang. Karena pada usia remaja akhir (18-21 tahun) mereka lebih memahami cara penanganan nyeri seperti minum air hangat, istirahat yang cukup.

2. Jenis-jenis dismenore

Dismenore spasmodik terasa pada bagian perut dan dialami pada saat sebelum haid atau pada saat haid dimulai. Banyak wanita terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita nyeri sehingga tidak dapat mengerjakan sesuatu. Beberapa wanita dengan dismenore spasmodik mengalami pingsan, merasa mual, dan muntah. Kebanyakan penderitaan merupakan perempuan muda meskipun juga dialami pada perempuan yang berusia 40 tahun ke atas. Dismenore spasmodik dapat diobati atau paling tidak dikurangi dengan lahirnya bayi pertama walaupun banyak pula perempuan yang tidak mengalami hal tersebut. (Dhito Dwy Pramardika & Fitriana, 2019).

Pada penderitaan yang mengalami kongesti, mereka akan menyadari jika tidak lama lagi mereka akan mengalami haid dan itupun merupakan tanda yang disampaikan tubuh melalui siklus yang telah mereka alami setiap bulannya. Untuk tanda yang disampaikan oleh tubuh tersebut berupa rasa pegal, nyeri pada payudara, perut kembung tidak menentu, bra terasa terlalu ketat, sakit kepala, sakit punggung, pegal di bagian paha, merasa lelah atau sulit dipahami, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, menjadi ceroboh, terganggu waktu tidurnya, atau muncul memar di paha dan lengan atas. Semua itu merupakan gejala yang berlangsung antara 2 dan 3 hari samapi kurang dari 2 minggu. Namun ketika menstruasi atau haid itu datang, maka rasa nyeri yang sebelumnya mereka rasakan akan menghilang. Bahkan setelah haid pertama merasa haid, orang yang menderita *dismenore kongesif*, akan merasa lebih baik. (Dhito Dwy Pramardika & Fitriana, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis-jenis dismenore yang paling banyak yaitu jenis dismenore spasmodik terdapat 60 responden (64,5%).

Menurut peneliti menunjukkan bahwa rata-rata jenis dismenore yang dirasakan oleh mayoritas responden yaitu dismenore spasmodik. Spasmodik adalah nyeri pada bagian perut pada

saat sebelum haid atau pada saat haid dimulai. Hal ini didukung oleh faktor umur 18-21 tahun dengan jumlah 79 (84,9%) karena jenis dismenore tersebut dialami pada wanita usia muda seperti mahasiswa tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela dan juga perempuan yang berusia 40 tahun ke atas dikarenakan pada usia ini terjadi ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri.

3. Gambaran penanganan dismenore secara non farmakologi pada Mahasiswa Tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela.

Kelebihan terapi non farmakologi adalah tindakan ini murah, mudah, dan dapat dilakukan dengan di rumah sebagai pengobatan yang memungkinkan klien dan keluarga dapat melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-mas udiyah putry (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan penanganan dengan cara non farmakologi yaitu sebanyak 66 mahasiswa (80,5%). Melakukan penanganan secara non farmakologi berupa pemijatan yaitu sebanyak 36 mahasiswa (43,95). Responden melakukan tanpa obat karena lebih menghemat biaya, tenaga dan tidak memiliki efek samping.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di akademi keperawatan St. Elisabeth lela di temukan bahwa penanganan dismenore terdapat pada kategori positif yaitu dari 93 responden terdapat 50 responden (53,7%).

Menurut penelitian bahwa Mahasiswa Tingkat 1 Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela menggunakan terapi non farmakologi, kompres air hangat, teknik relaksasi nafas dalam, senam dismenore, akupuntur, relaksasi, distraksi, olahraga, imajinasi, istirahat yang cukup, terapi musik. Hal ini di dukung oleh faktor umur, dimana dalam penelitian ini mayoritas umur 18-21 tahun dengan jumlah 79 responden (84,9%). Semakin bertambah umur, pengetahuan

responden untuk mengurangi rasa nyeri dismenore meningkat, dimana responden akan mencari tahu hal-hal yang dapat membantu untuk mengatasi rasa nyeri, salah satunya terapi non farmakologi seperti kompres hangat, senam dismenore, teknik relaksasi nafas dalam, imajinasi akupuntur, istirahat yang cukup, dan terapi musik dapat menurunkan rasa nyeri saat dismenore, hal ini juga didukung dengan faktor pengalaman dan faktor penerimaan informasi, dimana informasi dapat mudah diperoleh melalui televisi, majalah, buku dan internet.

KESIMPULAN

1. Skala nyeri

Hasil penelitian pada mahasiswi tingkat 1 akademi keperawatan st elisabeth lela Tingkat skala nyeri terbanyak adalah nyeri sedang dari 93 responden yaitu sebanyak 79 responden (85%).

2. Jenis-jenis dismenore

Hasil penelitian pada mahasiswi tingkat 1 akademi keperawatan st elisabeth lela Jenis dismenore terbanyak adalah jenis dismenore spasmodik yaitu dari 93 responden terdapat 60 responden (64,5%).

3. Terapi non farmakologi

Hasil penelitian pada mahasiswi tingkat 1 Akademi Keperawatan St Elisabeth Lela dalam Penanganan dismenore secara non farmakologi pada kategori positif yaitu terdapat 50 responden (53,7%).

Acknowledgments

Ucapan Terima kasih para responden yang telah bersedia membantu peneliti untuk terlibat dalam proses penelitian ini. Terima kasih kepada Civitas Akademi Keperawatan St. Elisabeth Lela yang telah memfasilitasi dan berkontribusi penuh untuk tim peneliti dalam melakukan penelitian dan penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Ed. 1.* . Yogyakarta ANDI.

Ayu, W. (2018). *pengaruh pemberian ekstrak kunyit dalam mengatasi dismenore, Major, 7, 2.* .

Badriah, D. (2008). *Be Smart Girl: petunjuk islami kesehatan reproduksi bagi remaja.* . Jakarta : Gema Isnani .

Choiriyah, A. (2014). *karya tulis ilmiah pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri saat menstruasi pada mahasiswa.* .

Cunningham . (2013). *Obsteri Willams.* Jakarta: EGC.

Haryama . (2016). *The Female Body.* . Batam : Interaksara.

Hendrik, . (2016). *Problem Haid : tinjauan syarat islam dan medis.*. solo : PT Tiga serangkai pustaka mandiri .

Heni, E. (2017). perbedaan efektifitas pemberian minuman jahe dan kunyit terhadap penurunan dismenore pada mahasiswa semester VII keperawatan stikes muhamadiyah lamongan. *jurnal syrya, 9, 1.*

Ismurtini . (2018). *Penerapan Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Usia 10-13 Tahun Di Pmb Kebidanan.* .

Kadarsuman, Y. (2018). Obesitas mengganggu seks dan kesuburan [Http:// Wwww. Susukolostrum. Com /](http://www.susukolostrum.com/) Artikel. Kesehatan/ Kandungan/ Obesitas-mengganggu-Seks- Dan-Kesuburan Html.

Lestari, N. M. S. D. . (2013). Jurnal Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III. pengaruh dismenore pada remaja ([http://Ejournal. undiksh. ac.id./index.php/semnasmipa/articel/view/2725/2305](http://ejournal.undiksh.ac.id/index.php/semnasmipa/articel/view/2725/2305)). Diakses pada 10 jan 2017.

Lestari, N. M.S. D. (2013). *Jurnal Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III Tahun.*

Lestari, T. . (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian.*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Manuba, I. B. G. (2010). *Pantau Pelaksanaan Rutin Obsteri Ginekologi Dan Keluarga Berencana.*. Jakarta: Salemba Medika.

Mubarak, W. I., I. s. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.* . Jakart: Salemba Medika.

Oktasari, DKK. (2015). *Perbandingan Efektifitas Kompres Hngat Dan Kompres Dingin Terhadap Penurunkan Dismenore Pada*

- Remaja Putri*. . Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Partiwi L.A, m. H. (2017). Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Majority*, 6, 4.
- Potter, P. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses Dan Praktik. Ed. 4, Vol, 1* . Jakarta: EGC.
- Price, S. (2016). *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- pundati, D. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Semester VIII Universitas Jendral Soediman Purwokerto. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 8 No 1.