



STUDI DESKRIPSI PENANGANAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI Mts NEGERI 3 TUBAN

Ananda Dwi Octavia¹ Binti Yunariyah² Roudlotul Jannah³ Su'udi⁴

Jurusan Keperawatan Program Diploma Tiga Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: nandaoct456@gmail.com

ABSTRAK

Terdapat insiden yang signifikan dari dismenore (64,5%) di Indonesia, yang didefinisikan sebagai ketidaknyamanan pada perut bagian bawah yang dimulai sebelum atau selama menstruasi. Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis tersedia untuk pengobatan dismenore. Peneliti di MTs Negeri 3 Tuban bertujuan untuk mendokumentasikan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis dalam pengobatan dismenore pada remaja perempuan. Populasi studi terdiri dari 144 murid perempuan dari MTs Negeri 3 Tuban, dan metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Dengan menggunakan kuesioner serta pendekatan Simple Random Sampling, sampel terdiri dari 107 murid. Temuan dari studi diperoleh hampir setengahnya siswi di MTs Negeri 3 Tuban kadang-kadang mengatasi dismenore secara farmakologi dengan sebagian besar remaja putri menggunakan obat feminax dan hampir setengahnya siswi kadang-kadang melakukan penanganan dismenore secara non-farmakologi dengan metode pemijatan. Siswi cenderung memilih penanganan praktis seperti obat bebas dan pemijatan. Minimnya penanganan non-farmakologi menunjukkan kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai manfaat dan macam-macam terapi non-farmakologi dalam mengatasi dismenore. Hal ini mengindikasikan perlunya edukasi yang lebih intensif dan terstruktur mengenai macam-macam penanganan dismenore secara alami dan non-invasif.

Kata kunci: Dismenore, Penanganan dismenore, Remaja Putri

ABSTRACT

There is a significant incidence of dysmenorrhea (64.5%) in Indonesia, which is defined as lower abdomen discomfort that starts before or during menstruation. There are various methods to treat dysmenorrhea, both through pharmacological and non-pharmacological approaches. The researchers at MTs Negeri 3 Tuban set out to document the pharmaceutical and non-pharmacological approaches to treating dysmenorrhea in teenage females. The design of the descriptive research with the research population of all female students at MTs Negeri 3 Tuban amounted to 146 students. The sample size of 107 students used the Simple Random Sampling technique by collecting data using questionnaires. The results of the study were obtained that almost half of the students at MTs Negeri 3 Tuban sometimes overcome dysmenorrhea pharmacologically with most adolescent girls using feminax drugs and almost half of the students sometimes treat dysmenorrhea non-pharmacologically with the massage method. Students tend to choose practical treatments such as over-the-counter medications

and massages. The lack of non-pharmacological treatment shows a lack of knowledge and awareness about the benefits and various non-pharmacological therapies in overcoming dysmenorrhea. This indicates the need for more intensive and structured education on the various treatments of dysmenorrhea naturally and non-invasively.

Keywords: Dysmenorrhea, Dysmenorrhea Treatment, Adolescent Women

PENDAHULUAN

Menurut Salsabila Putri et al. (2023), dismenore ialah masalah kesehatan yang umum dan berdampak pada kualitas hidup banyak remaja perempuan. Kesehatan remaja perempuan masih menjadi masalah besar yang perlu segera ditangani. Semua aspek reproduksi remaja merupakan bagian dari kesehatan remaja, bukan hanya kesehatan seksual (Pawae et al., 2024). Menurut Riani et al. (2024), dismenore ialah masalah kesehatan reproduksi yang memengaruhi remaja putri selama menstruasi. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri haid dan memiliki berbagai dampak negatif pada kehidupan keseharian mereka.

Normalnya, saat menstruasi tidak terdapat keluhan, namun banyaknya remaja putri yang mengalami dismenore sekitar 50-90%, yang dapat memengaruhi kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, dan kesehatan mental mereka. Gejala dismenore meliputi nyeri hebat yang menjalar ke kaki, sakit kepala, mual, muntah, dan nyeri otot; kondisi ini juga membuat pasien kesulitan menjalani aktivitas kesehariannya (Sari & Hayati, 2020). Karina et al. (2023) menemukan bahwa kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pengelolaan dismenore berkaitan dengan tingginya tingkat absensi dari sekolah dan aktivitas lain akibat nyeri haid.

Pada tahun 2020, dismenore berat mempengaruhi 1.769.425 orang, atau 90% dari populasi perempuan, menurut data dari WHO. Jumlah total individu yang terkena dismenore di Indonesia adalah 107.673 (64,25%), dengan 59.671 (54,89%) menderita dismenore primer dan 9.496 (9,36%) menderita dismenore sekunder. Sekitar 4.653 remaja mengalami dismenore pada tahun 2021, dengan 297 remaja (90,25%) mengalami dismenore primer dan 365 remaja (9,75%) mengalami dismenore sekunder, seperti yang dilaporkan dalam SKRR Provinsi Jawa Timur (Christiana et al., 2023). Penelitian di desa Ngrayung Plumpang (Puspita, 2022) menemukan bahwa remaja putri (14–15 tahun) memiliki pengetahuan yang sangat minim tentang penanganan dismenore. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memahami dengan baik penanganan dismenore dan kurang memiliki keahlian yang diperlukan.

Peneliti di MTs Negeri 3 Tuban mengumpulkan informasi dari sepuluh siswi pada Rabu, 18 September 2024; delapan di antaranya melaporkan mengalami dismenore ringan. Dari dua siswi tersebut, satu mengalami dismenore sedang dan satu tidak. Hasil survei ini menunjukkan bahwa banyak remaja perempuan mengalami dismenore, namun alih-alih mencari pengobatan, mereka hanya mencoba tidur untuk mengatasinya.

Akibatnya, pengobatan dismenore masih sebagian besar belum teruji. Dismenore pada remaja perempuan dapat memiliki penyebab langsung dan tidak langsung. Variabel miometrium dan endokrin merupakan penyebab langsung, sementara usia menarche, genetika, dan tingkat aktivitas fisik merupakan penyebab tidak langsung (Taqiyah et al., 2022). Faktor risiko dismenore meliputi usia di bawah 30 tahun, usia menstruasi kurang dari 12 tahun, belum pernah melahirkan, memiliki BMI rendah atau tinggi, mengalami depresi, dan memiliki riwayat keluarga dengan gangguan tersebut (Oliver et al., 2021).

Menurut Aggeng Septa Rini et al. (2023), remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan bulanan, yang sering disebut dismenore, mungkin kesulitan berkonsentrasi di kelas, kehilangan minat pada akademik, dan kesulitan mengingat apa yang dipelajari. Remaja mungkin kesulitan menjalani kehidupan reguler mereka karena tekanan emosional dan fisik yang disebabkan oleh dismenore jika tidak ditangani dengan cepat. Dismenore dapat memiliki dampak psikologis

seperti ketidakstabilan, rasa malu, dan kekhawatiran tentang seksualitas (Sumi et al., 2022). Untuk menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan, penting untuk mengelola kram menstruasi dengan benar (Puji Lestari et al., 2023). Masih terdapat kurangnya pemahaman tentang pentingnya merawat kesehatan dan segera mencari pengobatan saat sakit. Karena risiko serius yang ditimbukannya terhadap kesehatan reproduksi wanita, kondisi ini memerlukan perhatian segera (Rahmawati, 2023). Bagi banyak orang, kesehatan seringkali diabaikan demi urusan lain, dan mereka baru mencari bantuan medis setelah kondisinya memburuk secara signifikan (Sumi et al., 2022).

Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis keduanya berguna dalam pengobatan dismenore. Analgesik dan obat antiinflamasi nonsteroid merupakan bagian dari arsenal terapi modern untuk dismenore (P et al., 2024). Menurut Pawae et al. (2024), terdapat metode non-farmakologis untuk mengobati dismenore. Metode ini meliputi mendapatkan tidur yang cukup, berolahraga secara teratur atau melakukan senam, menghindari atau mengurangi faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres berlebihan, mengurangi konsumsi gula dan kafein, menggunakan kompres hangat, mengonsumsi obat herbal, dan mengoleskan balsem atau krim pemanas pada area yang sakit. Ketika remaja putri menghadapi efek mengganggu dari dismenore, mereka melakukannya dengan cara yang unik masing-masing (Nurmaliza et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian memakai desain penelitian *Deskriptif*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi di MTs Negeri 3 Tuban yang berjumlah 146 siswi dengan besar sampel sejumlah 107 siswi. Pendekatan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Variabel penelitian ini adalah penanganan dismenore pada remaja putri. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Usia, Usia Menarche, dan Derajat Nyeri Remaja Putri di MTs Negeri 3 Tuban Bulan Mei 2025.

Karakteristik	Frekuensi (f) n = 107	Presentase (%) n = 100
Usia		
11	10	9,3%
12	12	12,1%
13	39	36,4%
14	40	37,4%
15	5	4,7%
	107	100%
Usia Menarche		
<12		
≥12	69	64,5%
	38	35,5%
	107	100%
Derajat Nyeri		
Derajat 0	14	13,1%
Derajat 1	64	59,8%
Derajat 2	24	22,4%

Derajat 3	5	4,7%
	107	100%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 40 siswi di MTs Negeri 3 Tuban, lebih dari setengahnya (37,4%) berusia 14 tahun, dan 64,5% dari siswi tersebut mengalami menarche sebelum usia 12 tahun, yaitu 69 orang. Dari siswi yang disurvei, 59,8% melaporkan ketidaknyamanan menstruasi, dengan 64 orang mengalami nyeri yang parah.

Tabel 4.2 Distribusi Penanganan Dismenore Secara Farmakologi Remaja Putri Di MTs Negeri 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Karakteristik	Frekuensi (f) n = 107	Presentase (%) n = 100
Penanganan farmakologi		
Tidak pernah	70	65,4%
Kadang-kadang	37	34,6%
Cukup sering	0	0%
Sering	0	0%
Sering sekali	0	0%
	107	100%
Penggunaan obat		
Paracetamol		
Asam mefenamat	15	40,6%
	7	8,1%
Ibuprofen	0	0%
Feminax	19	51,3%
	37	100%

Menurut Tabel 4.2, sebagian besar siswi di MTs Negeri 3 Tuban belum pernah menggunakan obat untuk dismenore. Dari 70 siswa yang disurvei, 65,4% belum pernah melakukannya, sedangkan 34,6% kadang-kadang mengonsumsi obat. Dari siswi perempuan yang disurvei, 51,3% mengonsumsi Feminax, 40,6% parasetamol, dan 8,1% asam mefenamat untuk mengatasi dismenore.

Tabel 4.3 Distribusi Penanganan Dismenore Secara Non-Farmakologi Remaja Putri Di MTs Negeri 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Penanganan Non-farmakologi	Kategori		Total %	
	Tidak pernah F	Pernah %	F	%
Kompres hangat	6	43,9	4	43,9
	0	56,1%	7	%
	4		6	56,1
Pemijatan	7	43,9%	0	100%
	3		7	67,3
Distraksi	5	32,7%	2	100%

Olahraga	7	31,8		
	3	68,2%	4	%
	8		2	100%
Minuman herbal	6	19,6	1	%
Abdominal stretching	8	100%	2	22,4
exercise	3		4	%
	5	100%	5	53,3
Relaksasi napas dalam	0	46,7%	7	%
	3		6	100%
Posisi knee chest	8	64,5	9	%
		100%		

Sebagian besar dari 107 mahasiswi yang menderita dismenore (67,3%) memilih strategi terapi non-farmakologis yang mencakup pengalihan, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 4.3.

Tabel 4.4 Penanganan Dismenore Secara Farmakologi dan Non-Farmakologi Remaja Putri Di MTs Negeri 3 Tuban Bulan Mei Tahun 202

Penanganan Dismenore	Kategori										%	
	Tidak pernah		Kadang-kadang		Cukup sering		Sering		Sering sekali			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Farmakologi	70	65,4%	37	34,6%	0	0%	0	0%	0	0%	100%	
Kompres hangat	60	56,1%	36	33,6%	10	9,3%	1	1%	0	0%	100%	
Pijatan	47	43,9%	44	41,1%	9	8,4%	6	5,6%	1	1%	100%	
Distraksi	35	32,7%	35	32,7%	19	17,8%	12	11,2%	6	5,6%	100%	
Olahraga	73	68,2%	28	26,2%	3	2,8%	3	2,8%	0	0%	100%	
Minuman herbal	86	80,4%	14	13,1%	7	6,5%	0	0%	0	0%	100%	
Abdominal stretching	83	77,6%	18	16,8%	6	5,6%	0	0%	0	0%	100%	
exercise												
Relaksasi napas dalam	50	46,7%	41	38,3%	10	9,3%	4	3,7%	2	1,9%	100%	
Posisi knee chest	38	35,5%	38	35,5%	17	15,9%	8	7,5%	6	5,6%	100%	

Sebagian besar siswi di MTs Negeri 3 Tuban (65,4%) belum pernah menggunakan obat untuk mengatasi dismenore, menurut Tabel 4.5. Sebagian besar siswi (51,3%) menggunakan Feminax, dan hampir setengah (34,6%) kadang-kadang mengatasi dismenore dengan obat. Pijatan merupakan pengobatan alternatif non-farmakologis untuk dismenore bagi hampir setengah dari siswa (41,4%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Usia, Usia Menarche, dan Derajat Nyeri Remaja Putri di MTs Negeri 3 Tuban Bulan Mei 2025.

Hampir setengah dari siswi di MTs Negeri 3 Tuban berusia 14 tahun, menurut Tabel 4.1. Sebagian besar siswi ini mengalami nyeri haid dengan tingkat nyeri 1, dan menarche biasanya terjadi sebelum usia 12 tahun. Seiring bertambahnya usia, pikiran dan tubuh kita mengalami perubahan, dan kemampuan berpikir abstrak dan analisis juga berkembang dan matang (Elsara et al., 2022).

Meskipun siklus menstruasi setiap gadis unik, sebagian besar ahli sepakat bahwa menstruasi pertama seorang wanita seharusnya dimulai antara usia 12 dan 14 tahun. Organ reproduksi belum sepenuhnya matang dan tidak berfungsi optimal ketika menarche terjadi sebelum usia 12 tahun (<12 tahun) (Silaban et al., 2021). Permana (2012) menemukan bahwa menstruasi pertama sering terjadi pada usia yang lebih muda pada anak-anak. Ketika menstruasi dimulai sebelum usia 12 tahun (menarche), organ reproduksi perempuan belum sepenuhnya matang dan leher rahim masih sempit, yang berarti menstruasi dapat terasa sakit atau tidak nyaman karena organ-organ tersebut belum berfungsi optimal (Nurwana et al., 2017).

Dysmenorrhea, yang dialami oleh wanita dengan tingkat keparahan yang bervariasi, merupakan gejala umum pada masa remaja (Tambunan & Hidayat, 2023). Nyeri menstruasi dapat bersifat ringan, sedang, atau berat, tergantung pada individu yang mengalaminya. Penderita gangguan ini mungkin merasa terpaksa untuk beristirahat dan mengabaikan tugas sehari-hari akibat gangguan yang ditimbulkannya (Puji Lestari et al., 2023).

Siswi MTs Negeri 3 Tuban berada pada tahap awal pubertas, seperti yang dijelaskan di atas. Mereka berusia empat belas tahun. Sistem reproduksi hanyalah salah satu dari beberapa area yang mengalami perubahan pada usia ini. Sebagian besar gadis mencapai menarche (menstruasi pertama) sebelum usia 12 tahun, artinya tubuh mereka mulai berubah pada usia yang lebih muda. Nyeri haid sudah cukup parah tanpa ditambah stres akibat perkembangan rahim, yang mungkin menjadi masalah besar bagi remaja perempuan yang organ reproduksinya belum sepenuhnya berkembang. Meskipun ketidaknyamanan haid jarang sangat parah, hal ini tetap dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar dan bersosialisasi bagi siswi.

Penanganan Dismenore Secara Farmakologi dan Obat yang Digunakan Remaja Putri Di Mts Negeri 3 Tuban.

Meskipun hampir setengah dari siswi di MTs Negeri 3 Tuban kadang-kadang mengonsumsi obat untuk mengelola dismenore, sebagian besar dari mereka belum pernah melakukannya (Tabel 4.2). Ketika berbicara tentang obat untuk dismenore, sebagian besar remaja perempuan mengonsumsi Feminax, hampir setengah menggunakan parasetamol, dan hanya sebagian kecil siswi yang menggunakan asam mefenamat.

Analgesik dan obat antiinflamasi nonsteroid merupakan bagian dari arsenal terapi modern untuk dismenore (P dkk., 2024). Mengurangi sensitivitas korteks terhadap rasa sakit adalah salah satu cara pengobatan farmakologis dapat mengubah persepsi (Mida dkk., 2021). Untuk ketidaknyamanan terkait menstruasi, sakit kepala, dan heartburn, banyak siswi beralih ke analgesik yang dijual bebas seperti Feminax, yang mengandung parasetamol dan ekstrak hyoscyamine sebagai spasmolitik untuk meredakan gejala (Misliani dkk., 2019).

Ketersediaan luas Feminax dan parasetamol tanpa resep di kalangan mahasiswa perempuan menunjukkan preferensi terhadap obat-obatan ini. Feminax adalah analgesik dan antispasmodik yang meredakan kram menstruasi berkat campuran parasetamol dan ekstrak hyoscyamine. Penting untuk tetap mengikuti dosis yang dianjurkan dan petunjuk penggunaan saat menggunakan obat ini

Penanganan Dismenore Secara Non-Farmakologi Remaja Putri Di Mts Negeri 3 Tuban

Untuk meredakan gejala mereka tanpa menggunakan obat-obatan, 67,3% dari 107 siswi yang menderita dismenore menggunakan teknik distraksi, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 4.4.

Jika mengalami ketidaknyamanan, mendengarkan musik, menonton film, atau melakukan aktivitas ringan lainnya dapat membantu mengalihkan perhatian. Siswi kelas X di MAN 2 Madiun melaporkan ketidaknyamanan menstruasi yang lebih ringan setelah menjalani terapi yoga dan metode distraksi musik klasik (Ervianti, 2021).

Sebagai alternatif non-farmakologis untuk opsi pengobatan farmakologis, temuan studi

ini memberikan dukungan terhadap teknik distraksi untuk dismenore. Safitri (2012) menemukan bahwa sebelum pengobatan musik klasik, sebagian besar siswa kelas X di SMAN 1 Banjarnegara melaporkan tingkat nyeri pada skala 1 hingga 6.

Sebagian besar penilaian nyeri turun menjadi 3 setelah pengobatan musik klasik, menunjukkan penurunan tingkat keparahan nyeri. Sebelum terapi musik, sebagian besar pasien melaporkan tingkat nyeri 5. Setelah terapi musik klasik, sebagian besar pasien melaporkan tingkat nyeri tidak lebih dari 4. Musik klasik dan musik populer sama-sama mengurangi dismenore dalam tingkat yang sama.

Menurut penelitian Potter (2005), individu yang mendengarkan musik cenderung mengalihkan fokus mereka dari sinyal ketidaknyamanan atau nyeri dengan berkonsentrasi pada suara atau ritme yang mereka dengar. Rasa tidak nyaman berkurang dan perhatian yang diberikan juga berkurang saat menggunakan mekanisme distraksi. Secara teoritis, pendekatan distraksi ini dapat membantu meredakan nyeri dengan mengalihkan perhatian klien dari sumber ketidaknyamanan (Erfandi, 2009; Mida dkk., 2021).

Metode raksi, seperti mendengarkan musik atau menonton film, merupakan salah satu terapi non-farmakologis untuk dismenore. Metode ini bermanfaat dalam mengalihkan fokus dari ketidaknyamanan. Meskipun metode ini populer, efektivitasnya mungkin bervariasi antar individu. Beberapa siswa mungkin lebih cocok dengan pendekatan lain yang sesuai dengan selera mereka.

Penanganan Dismenore Secara Farmakologi dan Non-Farmakologi Remaja Putri Di Mts Negeri 3 Tuban

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswi di MTs Negeri 3 Tuban belum pernah menggunakan obat untuk dismenore, hampir setengahnya melakukannya sesekali. Feminax adalah obat yang paling banyak digunakan oleh siswi. Hampir 50% siswi melaporkan bahwa pijat adalah metode non-farmakologis yang sesekali digunakan untuk mengobati dismenore.

Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis keduanya berguna dalam pengobatan dismenore. Analgesik dan obat antiinflamasi nonsteroid merupakan bagian dari arsenal terapi modern untuk dismenore (P dkk., 2024).

Penelitian oleh (Mislian dkk., 2019) menegaskan kebutuhan akan pengobatan farmakologis, termasuk obat-obatan, untuk meredakan nyeri menstruasi dan memungkinkan wanita muda melanjutkan aktivitas sehari-hari mereka meskipun mengalami ketidaknyamanan.

Efek samping negatif dan bahkan berbahaya terkait dengan pengobatan farmakologis dismenore. Oleh karena itu, pengobatan yang aman bagi tubuh untuk dismenore diperlukan (Khotimah & Lintang, 2022).

Menurut Pawae dkk. (2024), terdapat metode non-farmakologis untuk mengobati dismenore. Metode ini meliputi tidur yang cukup, berolahraga secara teratur atau melakukan senam, menghindari atau mengurangi faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres berlebihan, mengurangi konsumsi gula dan kafein, menggunakan kompres hangat, mengonsumsi obat herbal, dan mengoleskan balsem atau krim pemanas pada area yang sakit.

Hidayat dan Musrifatul (2016) menyatakan bahwa nyeri adalah keadaan emosional negatif. Sifat subjektif nyeri berasal dari fakta bahwa intensitasnya bervariasi dari satu individu ke individu lain, dan tidak ada orang lain selain orang yang mengalami nyeri tersebut yang dapat memberikan deskripsi atau penilaian yang akurat tentangnya.

Morgan (2019) menyatakan bahwa pijat punggung, kaki, atau betis dapat membantu meredakan dismenore. Efek menenangkan dari pijat memicu pelepasan endorfin yang membuat perasaan bahagia. Untuk meredakan nyeri, menimbulkan relaksasi, dan/atau meningkatkan sirkulasi, praktik pijat melibatkan tekanan pada jaringan lunak (seringkali otot,

tendon, atau ligamen) dengan tangan tanpa menggeser atau mengubah postur sendi. Beberapa contoh gerakan dasar meliputi membuat lingkaran dengan telapak tangan, menekan dan mendorong dengan kekuatan ke depan atau belakang, menepuk, menguleni, memijat, atau memutar. Noni (2019) menyatakan bahwa setiap gerakan memiliki dampak unik pada jaringan di bawahnya karena variasi tekanan, arah, kecepatan, posisi tangan, dan gerakan.

Saat dipijat, secara keseluruhan tubuh akan merasa lebih baik, dan ketidaknyamanan akibat dismenore akan hilang. Gerakan panjang dan lembut yang terus menerus atau sangat lambat merupakan ciri khas gaya pijat ini. Stimulasi simultan sentuhan dan rasa sakit menyebabkan yang pertama mencapai otak, di mana ia menghambat kemampuan yang terakhir untuk merasakan sakit. Sebagai bonus dari efek menenangkannya, pijat dapat membantu pasien rileks dan merasa lebih nyaman selama pengobatan (Ratiyun dkk., 2022).

Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk remaja perempuan dengan dismenore adalah pijat. Pijatan adalah praktik menerapkan tekanan ringan dan menenangkan pada area tertentu tubuh menggunakan seluruh tangan. Menurut Khairunnisa dan Mulyaningsih (2024), perawatan pijatan berpotensi meredakan nyeri dengan menurunkan tingkat hipoksia dan meningkatkan kadar oksigen jaringan.

Karena mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan jika mengalami dismenore selama menstruasi, remaja putri tidak pernah mencari bantuan medis untuk kondisi tersebut. Fakta bahwa remaja putri tidak cukup peduli untuk meneliti topik ini berarti mereka tidak tahu cara mengobati kram menstruasi mereka dengan efektif. (Dawson et al., 2024).

Meskipun obat-obatan farmasi seperti Feminax dapat memberikan penghilang rasa sakit yang cepat, sebaiknya hindari penggunaan jangka panjang karena risiko efek samping termasuk masalah pencernaan dan ketergantungan. Oleh karena itu, metode terbaik untuk mengobati dismenore adalah menghindari obat-obatan farmasi sebanyak mungkin dan memilih pendekatan non-farmakologis yang efektif dan aman.

Pijatan, seperti yang dijelaskan di atas, memiliki efek menenangkan dan mengurangi ketegangan otot; akibatnya, hal ini dapat mengurangi keparahan ketidaknyamanan menstruasi dan memberikan opsi alami dan aman untuk mengobati dismenore.

Meskipun demikian, banyak orang masih tidak memahami dismenore atau opsi pengobatan non-farmakologisnya. Oleh karena itu, perlu ada upaya terkoordinasi untuk mendidik masyarakat tentang berbagai metode alami dan non-invasif dalam mengobati dismenore.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir setengahnya siswi di MTs Negeri 3 Tuban yang mengalami dismenore berusia 14 tahun, sebagian besar mengalami *menarche* pada usia <12 tahun dan sebagian besar mengalami nyeri haid dengan derajat nyeri yaitu derajat 1
2. Hampir setengahnya kadang-kadang siswi di MTs Negeri 3 Tuban mengatasi dismenore secara farmakologi dengan sebagian besar remaja putri menggunakan obat feminax.
3. Sebagian besar siswi di MTs Negeri 3 Tuban melakukan penanganan dismenore secara non-farmakologi menggunakan metode distraksi.
4. Hampir setengahnya siswi di MTs Negeri 3 Tuban kadang-kadang mengatasi dismenore secara farmakologi yang sebagian besar menggunakan obat feminax dan Hampir setengahnya siswi melakukan penanganan dismenore secara non-farmakologi dengan metode pemijatan

SARAN

1. Disarankan kepada remaja putri untuk meningkatkan pemahaman tentang dismenore, termasuk gejala, penyebab, dan perbedaan antara dismenore normal (primer) dan yang memerlukan penanganan medis (sekunder).
2. Disarankan kepada remaja putri untuk lebih memperhatikan pola hidup sehat agar dapat mengurangi risiko mengalami dismenore.
3. Disarankan kepada remaja putri untuk membuat catatan sederhana tentang siklus menstruasi, tingkat nyeri, dan metode penanganan yang digunakan agar dapat membantu dalam mengenali pola, mengevaluasi efektivitas penanganan.
4. Disarankan kepada pihak sekolah yang dapat bekerja sama dengan instansi kesehatan atau dinas kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi pada remaja tahap awal agar remaja mengetahui apa saja yang dapat terjadi pada kesehatan reproduksinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P., Yusriani, Mahaza, Kartikasari, N. D., Safera, K. M., Maisyarah, Wirawan, S., Hairudin La Patilaiya, Ramli, & Frisca Rahmadina. (2022). Promosi Kesehatan Masyarakat. In *Yayasan Kita Menulis*. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Ageng Septa Rini, Milka Anggreni Karubuy, & Hidayani. (2023). Penanganan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Dengan Jus Alpukat Dan Jus Wortel. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 361–367.
- Ahyar, H., Sukmana, D. J., & Andriani, H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Anurogo, D. & Wulandari, A. 2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Christiana, E., Nindawi, N., & Mufida, Y. R. (2023). Derajat Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Yang Mengalami Obesitas Di Politeknik Negeri Madura. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 6(2), 84–89. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2023.6.2.84-89>
- Dharma, Kusuma Kelana (2011), Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian, Jakarta, Trans InfoMedia
- Ely Suhayati. 2020. Audit Opinion : Implication from Audit Evidence Evaluation in Using Professional Proficiency with Cautiousness and Accuracy. Finance, Accounting and Business analysis, Vol. 2(1)
- Geri, Morgan Dan Carol Hamilton. 2009. Obstetri Ginekologi Panduan Praktik. Jakarta: EGC
- Herawati, R. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenore) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. Materniry and Neonatal Jurnal Kebidanan, 2(3), 161–172.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Nurmaliza, N., Yusmahirani, Y., & Ratih, R. H. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Putri Tentang Mengatasi Dismenore. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), 95–104. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.2531>
- Noni, R., 2009. Berobat Tanpa Dokter Dengan Terapi Pijat Paling Manjur. Pustaka Anggrek, Yogyakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- P, I. H., Siringo, M., Hutapea, S. T., Jl, A., Terompet, B., Selayang, K. M., Medan, K., & Utara, S. (2024). *Gambaran Sikap Penanganan Dismenore pada Remaja Puteri di SMA Swasta*

St . Petrus Medan Tahun 2024 D3 Keperawatan , STIKes Santa Elisabeth Medan , Indonesia disminore bagi penderita nyeri dismenore karena waktu penerapan 15-20 menit semasa 2 kali. 4, 1-11.

Pawae, M. I., Nurbaya, S., & Sumi, S. S. (2024). Penatalaksanaan Dismenore Siswi Sma Negeri 7 Makassar. 4, 33–38.

Puji Lestari, A., Tri Ningsih, W., & Triana Nugraheni, W. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2582–2588. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.507>

Puspita, D. A. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Ngrayung Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(2), 117. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i2.3642>

Rahmawati, E. (2023). Penyuluhan Dismenore serta Upaya Penanganan kepada Remaja Putri Dukuh Dukuh Desa Sambirejo. *Journal of Midwifery in Community*, 1(1), 17–21.

Rasfayanah, R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenore dengan Perilaku Penanganan Dismenore pada Mahasiswa FK UMI Makassar Angkatan 2013. *UMI Medical Journal*, 3(2), 35–44. <https://doi.org/10.33096/umj.v3i2.42>

Riani Riani, Hikmah Ifayanti, Yona Desni Sagita, & Rini Palupi. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore Pada Siswa Perempuan Smp Ma'Arif 01 Seputih Raman. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(1), 32–37. <https://doi.org/10.61902/motorik.v19i1.974>

Salsabila Putri, J., Triana Nugraheni, W., & Tri Ningsih, W. (2023). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Siswi Di Mts Muhammadiyah 2 Palang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2589–2599. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.508>

Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>

Solihatunnisa, Ica. 2012. Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Uin Syarif Hidayatulloh. Skripsi. Jakarta: Uin Syarif Hidayatulloh

Sumi, S. S., Ratna, R., & Y, Y. (2022). Penatalaksanaan Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 51–55. <https://doi.org/10.36590/jagri.v3i1.317>