JURNALILMIAH KARYA KESEHATAN
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JIKK
Volume 06 | Nomor 02 | Mei | 2026
E-ISSN : 2747-2108

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Di Smpn 10 Kendari.

Putri Awalia[1], Siti Umrana[2], Aluddin[3]
[1,2 3] Program Studi DIII Keperawatan Stikes Karya Kesehatan

Korespodensi :
Sitti Umrana
Manajemen Rumah Sakit
BTN Taman Surya Baruga Blok F3
Email : sitiumrana82@gmail.com

Kata Kunci : Dismenorea, Pengetahuan, Remaja Putri
Keywords ***:*** *Dysmenorrhea, Knowledge, Adolescent Girls*

Abstrak. Dismenorea memberikan dampak negatif bagi remaja putri seperti terganggunya konsentrasi belajar, selain nyeri perut keluhan lain yang dirasakan meliputi nyeri menjalar ke kaki, sakit kepala, pembengkakan payudara, mual, muntah, serta nyeri otot. Pengetahuan yang baik dapat membantu remaja merespon gejala secara positif, mengenali penyebab, serta memilih penaganan yang sesuai sehingga aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Kurangnya pengetahuan tentang dismenorea dapat memicu sikap negatif, penanganan yang salah dan tidak tepat dapat berpotensi memperburuk keadaan dan menurunkan kualitas hidup. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang nyeri menstruasi (dismenorea) di SMPN 10 Kota Kendari. Desain penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan melibatkan 33 sampel yang ditetapkan menggunakan teknik stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan gambaran pengetahuan remaja putri di SMPN 10 Kendari, dengan kategori baik sebanyak 22 (66,6%) responden, dan kategori kurang 11 (33,3%) responden. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang baik dalam memahami serta dapat menangani masalah nyeri menstruasi. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan metode yang lebih mendalam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Abstract. *Dysmenorrhea has a negative impact on adolescent girls such as disrupted concentration in learning, besides abdominal pain, other complaints felt include pain radiating to the legs, headaches, breast swelling, nausea, vomiting, and muscle pain. Good knowledge can help adolescents respond to symptoms positively, recognize the causes, and choose appropriate treatment so that daily activities are not disrupted. Lack of knowledge about dysmenorrhea can trigger negative attitudes, incorrect and inappropriate treatment can potentially worsen the condition and reduce quality of life. The purpose of this study was to determine the description of adolescent girls' knowledge about menstrual pain (dysmenorrhea) at Junior High School 10 Kendari City. The research design used a descriptive method involving 33 samples determined using a stratified random sampling technique. The results showed a description of the knowledge of adolescent girls at Junior High School 10 Kendari, with 22 (66.6%) respondents in the good category, and 11 (33.3%) respondents in the poor category. The conclusion in this study is that most adolescent girls have good knowledge in understanding and can handle menstrual pain*

problems. Suggestions for further research include broader coverage and more in-depth methods to obtain more comprehensive results.

Pendahuluan

Nyeri saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktifitas fisik sehari-hari dan dapat mempengaruhi produktivitas (Resty Hermawahyuni et al., 2022). Antara 40-70% Wanita mengalami nyeri haid selama masa reproduksi dan 10% mengalami nyeri yang melumpuhkan sekitar 70-90% kram menstruasi terjadi pada masa pubertas dan remaja yang mengalami kram dipengaruhi oleh aktifitas akademik, sosial, dan atletik (Firsia Sastra Putri, 2021).

Penderita dismenorea memiliki dampak negatif yang signifikan bagi remaja perempuan, seperti mengganggu aktivitas belajar dengan mengurangi perhatian terhadap penjelasan guru dan cenderung tertidur di kelas (Kristina et al. , 2020). Tak hanya aktivitas fisik yang terganggu, para penderita juga sering merasakan nyeri hebat yang menjalar ke kaki, sakit kepala, rasa nyeri pada payudara, mual, muntah, serta nyeri otot. Dari sisi psikologis, mereka sering kali merasa marah, mudah tersinggung, tidak mampu berkonsentrasi, kelelahan, mengalami depresi, dan merasa rendah diri. Hal ini menyebabkan mereka tidak fokus pada pelajaran dan memilih untuk berdiam diri kebanyakan remaja yang mengalami dismenorea tidak memeriksakan diri ke pelayanan Kesehatan (Mulyati et al., 2022).

Pengetahuan yang dimiliki remaja putri tentang dismenorea sangat berperan dalam membentuk sikap mereka dalam menghadapi kondisi tersebut. Ketika remaja memperoleh informasi yang akurat dan memadai, mereka cenderung merespons gejala dan keluhan menstruasi dengan sikap yang positif (Wardoyo & Setiyorini, 2021). Sebaliknya, kurangnya pengetahuan mengenai dismenorea dapat menyebabkan munculnya sikap negatif dalam menghadapi nyeri haid. Pengetahuan yang baik tentang dismenorea memungkinkan mereka untuk mengenali gejala secara dini, memahami penyebabnya, serta menerapkan cara penanganan yang tepat sehingga nyeri haid tidak mengganggu aktifitas sehari-hari maupun prestasi akademik. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan tentang dismenorea dapat menyebabkan remaja mengabaikan gejala, salah dalam menangani nyeri bahkan menunda penanganan medis yang berpotensi memperburuk kondisi dan menurunkan kualitas hidup (Putri et al., 2023).

Berdasarkan statistik dari WHO (2022), terdapat 1. 769. 425 wanita yang mengalami dismenorea, di mana 10-15% di antaranya mengalami kondisi ini dengan tingkat keparahan yang tinggi. Di Indonesia, diperkirakan sekitar 55% dari wanita dalam usia reproduktif mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas akibat rasa sakit saat menstruasi. Di Aceh, menurut penelitian yang dilakukan oleh Salamah dan Zaitun (2022), prevalensi dismenorea tergolong signifikan, mencapai 50-60%. Dari total kasus, dismenorea primer tercatat sekitar 54,89%, sedangkan dismenorea sekunder menyumbang 45,11%.

Dalam penelitian Haerani et al. (2020), ditemukan bahwa masih ada di antara remaja putri yang memiliki pemahaman kurang memadai. Banyak di antaranya menganggap nyeri saat menstruasi sebagai hal yang wajar, sehingga kurang termotivasi untuk mempelajari lebih jauh tentang dismenorea dan penanganannya. Selain itu, sebagian juga tidak pernah mendengar atau sama sekali tidak memahami mengenai nyeri menstruasi. Dari hasil tersebut, tidak ada responden yang memiliki pengetahuan baik (0%), 8 responden (21,1%) memiliki pengetahuan cukup, dan 30 responden (78,9%) memiliki pengetahuan yang kurang.

Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif untuk mengetahui pemahaman remaja perempuan mengenai nyeri saat menstruasi (dismenorea). Penelitian ini dilakukan di SMPN 10 Kendari pada bulan Juli tahun 2025. Populasi yang diteliti adalah remaja perempuan dari kelas VII dan VIII yang sedang menstruasi, dengan total 50 siswi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling, sehingga jumlah sampelnya adalah 33 orang. Alat yang digunakan dalam

penelitian ini adalah kuesioner yang mengandalkan data primer dan sekunder. Analisis data dilakukan secara univariat.

Hasil

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	12 tahun	1 orang	3,0 %
2.	13 tahun	8 orang	24,2 %
3.	14 tahun	24 orang	72,2 %
Jumlah		33	100 %

Sumber : data primer, 2025

Pada tabel 1 di atas menunjukan bahwa distribusi frekuensi responden yang berusia 12 tahun sebanyak 1 orang (3,0%) sedangkan yang berusia 13 tahun sebanyak 8 orang (24,2%) dan usia 14 tahun sebanyak 24 orang (72,2%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan Kelas

No	Kelas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	VII	17 orang	51,5 %
2.	VIII	16 orang	48,4 %
Jumlah		33	100 %

Sumber : data primer, 2025

Pada tabel 2 menunjukan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas Vll sebanyak 17 orang (51,5%) dan kelas Vlll sebanyak 16 orang (48,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi (Dismenorea)

No	Kriteria	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Baik	22 orang	66,6 %
2.	Kurang	11 orang	33,3%
Total		33	100 %

Sumber. Data Primer (2025

Pada tabel 3 di atas menunjukan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan dengan kriteria baik sebanyak 22 orang (66,6%) sedangkan kriteria kurang sebanyak 11 orang (33,3%).

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa pemahaman para remaja putri mengenai menstruasi (dismenorea) di SMPN 10 Kendari menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Dari 33 responden, 22 orang (66,6%) memiliki pengetahuan yang baik, sementara 11 orang (33,3%) memiliki pemahaman yang kurang. Dimana remaja yang berusia 12-14 tahun telah mengalami menstruasi, usia ini termasuk dalam kategori remaja awal dimana mulai mengalami perubahan fisik, emosi, dan perilaku menjelang masa dewasa.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri mempunyai pengetahuan baik tentang dismenorea. Studi ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Kristian Febiriani pada tahun 2021, yang memperoleh temuan bahwa 90,9% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai dismenorea. Penelitian lain yang mendukung hasil ini adalah studi yang dilakukan oleh Salamah (2021), di mana ditemukan bahwa 67 orang atau 77,9% responden memiliki pengetahuan yang baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan Djailani (2020) yang menyatakan sebanyak 42 orang (64,6%) memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenorea, termasuk penyebab dan cara penanganannya. Hal ini disebabkan karena dismenorea merupakan kondisi yang sering di alami oleh remaja. Menurut Idayanti dalam Djailani (2020) bahwa pengetahuan sendiri merupakan hasil dari proses "mengetahui", yang diperoleh oleh setelah individu mengamati atau merasakan suatu objek tertentu,. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih produktif dalam mengatasi nyeri saat menstruasi, dengan pengetahuan yang baik tentang dismenorea perilaku mereka dalam menangani kondisi tersebut juga akan lebih efektif.

Peneliti berasumsi bahwa individu memiliki pengalaman serta ketertarikan yang tinggi untuk mencari informasi tentang

dismenorea, yang bisa didapatkan melalui internet, guru, orang tua, atau berbagai sumber informasi lainnya.. Pengalaman mengalami dismenorea, seperti nyeri hebat saat menstruasi mendorong individu untuk lebih memahami apa yang sedang dialaminya. Rasa tidak nyaman yang dirasakan biasanya akan menumbuhkan rasa penasaran untuk mencari tahu penyebab, gejala, serta cara mengatasi nyeri haid tersebut. Keingintahuan yang tinggi ini membuat seseorang aktif mencari informasi dari berbagai sumber, melalui kombinasi antara pengalaman pribadi dan usaha mencari informasi yang beragam, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih lengkap dan menyeluruh tentang dismenorea, baik dari segi medis maupun cara penanganannya dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, hubungan antara pengalaman dan pengetahuan memainkan peran krusial dalam pengembangan pengetahuan individu, terutama terkait kondisi fisik seperti dismenorea. Selain itu, keinginan untuk mengetahui juga menjadi salah satu faktor utama yang mendorong seseorang dalam mendapatkan informasi. Ketika seseorang memiliki rasa ingin tahu yang besar, mereka akan termotivasi untuk mencari jawaban atas berbagai pertanyaan yang muncul di benak mereka.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pemahaman remaja putri tentang menstruasi (dismenorea) di SMPN 10 Kendari, dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan yang baik, yaitu sebanyak 22 orang (66,6%), sementara 11 orang (33,3%) memiliki pengetahuan yang kurang. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pemahaman yang baik mengenai dismenorea. Oleh karena itu, diharapkan sekolah perlu untuk menyusun program edukasi dan penyuluhan kesehatan reproduksi yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang menstruasi secara tepat dan ilmiah

Daftar Rujukan

Firsia Sastra Putri, D. M. (2021). Hubungan Desminorea Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Tabanan Tahun 2020. *JURNAL MEDIKA USADA*, *4*(1). https://doi.org/10.54107/medikausada.v4i1.89

Idayanti, T., Anggraeni, W., & Umami, S. F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pubertas Pada Remaja Putra di SDIT Permata Mulia Dusun Genengan Desa Banjaragung Kecamatan Puri Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, *5*(1). https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.324

Kristina, I., Simbolon, M., Asnita, Hertanta, & Nduma, S. (2020). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Primer Dan Sekunder Remaja SMA Trisaksi Medan Provinsi Sumatera Utara. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, *11*(2).

Mulyati, I., Lestari, S., & Yuliani, M. (2022). Analisis Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Penggunaan Terapi Teh Herbal Chamomile Disalah Satu Sekolah Menengah di Bandung. *Buletin Poltanesa*, *23*(2). https://doi.org/10.51967/tanesa.v23i2.1911

Putri, N. R., Dewi, K. T., Christiana, M. Y., Inas, N. S., Ramadhani, N., & Kusmawati, I. I. (2023). Edukasi Dismenorea Pada Remaja Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Menstruasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(1). https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12121

Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *8*(1). https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079

Salamah, & Zaitun. (2022). Hubungan IMT dan Riwayat Keluarga dengan Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Mutiara Barat Kabupaten Pidie Tahun 2023. *Journal of Healtcare Technology and Medicine*, *8*(2).

Wardoyo, S. B., & Setiyorini, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dan Penanganan Dismenorea. *Carolus Journal of Nursing*, *3*(2). https://doi.org/10.37480/cjon.v3i2.70

WHO, Gumangsari, 2022. Wanita Dengan Dismenore Berat.