



---

**ARTIKEL RISET**

---

**Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dan Penanganannya Di Sekolah Menengah Atas Dwijendra Denpasar**

---

**Ni Kadek Ayu Diantari<sup>1)</sup>, Ni Gusti Kompiang Sriasih<sup>2)</sup> Ni Komang Yuni Rahyani<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup>**Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia**

**Correspondensi: ayudiantari2003@gmail.com**

**ABSTRAK**

Dismenore adalah kondisi umum yang dialami remaja putri saat menstruasi, sering mengganggu aktivitas sehari-hari seperti belajar dan berinteraksi sosial. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Dwijendra Denpasar, Bali, dengan melibatkan 92 siswi kelas X-XII yang dipilih melalui metode proportional random sampling untuk memastikan representasi yang proporsional dari setiap kelas. Tujuan utama penelitian adalah mengeksplorasi tingkat pengetahuan siswi mengenai dismenore, mencakup pengertian, penyebab, faktor risiko, pencegahan, serta berbagai cara penanganan yang tepat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah divalidasi, meliputi 20 item pertanyaan tertutup dengan skala Likert. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan distribusi frekuensi dan persentase untuk mengklasifikasikan pengetahuan menjadi baik ( $\geq 75\%$ ), cukup (55-74%), dan kurang ( $< 55\%$ ). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 39,1% responden memiliki pengetahuan baik, 31,5% cukup, dan 29,3% kurang. Aspek pengetahuan paling dikuasai adalah pengertian dismenore (63% responden benar), diikuti penyebab (50%), pencegahan (42,3%), serta penanganan (42,3%). Metode penanganan yang paling sering dipraktikkan meliputi kompres hangat pada perut bagian bawah (28,3%), pijat perut (25%), dan membiarkan nyeri hilang secara alami (15,2%), meskipun beberapa metode tersebut belum sepenuhnya didukung bukti ilmiah. Secara keseluruhan, tingkat pengetahuan remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar berada pada kategori cukup. Temuan ini menekankan urgensi program edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif, terutama melalui konseling sekolah dan media digital, untuk meningkatkan pemahaman tentang penyebab, pencegahan dini, dan penanganan dismenore yang efektif guna mengurangi dampak negatif pada prestasi akademik dan kualitas hidup.

Kata kunci: dismenore, pengetahuan, remaja putri, penanganan, kesehatan reproduksi

**ABSTRACT**

Dysmenorrhea, a prevalent menstrual condition among adolescent girls, frequently disrupts daily activities such as learning and social engagement. This study was conducted at SMA Dwijendra Denpasar, Bali, involving 92 female students from grades X-XII selected via proportional random sampling to ensure proportional representation across classes. The primary objective was to evaluate students' knowledge levels on dysmenorrhea, encompassing definitions, causes, risk factors, prevention strategies, and appropriate management approaches. Data collection utilized a validated structured questionnaire with 20 closed-ended items scored on a Likert scale. Descriptive statistical analysis employed frequency distributions and percentages to categorize knowledge as good ( $\geq 75\%$ ), adequate (55-74%), or poor ( $< 55\%$ ). Results indicated that 39.1% of respondents possessed good knowledge, 31.5% adequate, and 29.3% poor. The most comprehended aspect was the definition of dysmenorrhea (63% correct responses), followed by causes (50%), prevention (42.3%), and management (42.3%). The most commonly practiced management methods included lower abdominal warm compression (28.3%), abdominal massage (25%), and allowing pain to resolve naturally (15.2%), though some lack robust scientific validation. Overall, knowledge levels among adolescent girls at SMA Dwijendra Denpasar were deemed adequate. These findings underscore the critical need for comprehensive reproductive health education programs, particularly through school counseling and digital media, to enhance understanding of dysmenorrhea's etiology, early prevention, and evidence-based management, thereby mitigating its adverse effects on academic performance and quality of life.

**Keywords:** dysmenorrhea, knowledge, adolescent girls, treatment, reproductive health

## PENDAHULUAN

Masa remaja ialah tahap perkembangan yang dinamis di kehidupan individu, diindikasikan oleh perubahan signifikan pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Periode ini kerap kali dinamakan masa "storm and stress" karena remaja mengalami berbagai tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Izzani dkk., 2024). Secara umum, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja madya (usia 14-17 tahun), beserta remaja akhir (usia 18-21 tahun).

Pubertas ialah fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang diindikasikan oleh perubahan signifikan pada aspek psikologis, biologis, juga sosial (Sulhan, 2024). Pada remaja putri, pubertas biasanya dimulai antara usia 10 sampai 14 tahun, dengan rata-rata menarche terjadi sekitar usia 12 hingga 13 tahun. Perubahan fisik yang menonjol meliputi pertumbuhan payudara, munculnya rambut di area kemaluan dan ketiak, serta peningkatan tinggi badan.

Menstruasi ialah proses fisiologis alami yang terjadi secara periodik pada wanita usia reproduktif, ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium uterus yang keluar sebagai darah melalui vagina. Siklus menstruasi normal berkisar antara 21 sampai 35 hari, dengan durasi perdarahan sekitar 3 sampai 7 hari (Mahmudah, 2023). Proses ini merupakan hasil interaksi kompleks antara hormon-hormon dalam tubuh, termasuk hormon estrogen dan progesteron, yang diatur oleh sumbu hipotalamus-hipofisis-ovarium (Sari & Ediyono, 2024).

Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) (2018) menunjukkan bahwa 13,7% wanita usia 10-59 tahun mempunyai masalah menstruasi tidak teratur selama setahun terakhir. Pada kelompok usia 17-29 tahun, prevalensi siklus menstruasi tidak teratur mencapai 16,4% (Ningsih et al., 2023).

Nyeri haid atau dismenore ialah kondisi umum yang banyak wanita alami sepanjang siklus menstruasi (Azis & Idris, 2025). Dismenore diindikasikan oleh nyeri kram di perut bagian bawah yang dapat terjadi sebelum, selama, atau setelah menstruasi (Fajrin, 2023). Data WHO (2020) mengungkapkan bahwasanya sebanyak 90% wanita menderita dismenore pada tiap siklus menstruasi, serta 10-16% di antaranya menderita dismenore berat (Fatimah dkk., 2023).

Frekuensi kejadian dismenore di Indonesia menyentuh angka 64,25%, dengan rincian 54,89% ialah dismenore primer serta 9,36% merupakan dismenore sekunder (Octaviani & Hanifa, 2024). Sebuah studi pada tahun 2019 melaporkan bahwa 74,42% remaja putri di Denpasar mengalami dismenore (Silaen & Ani, 2019).

Penelitian di SMA Dwijendra Denpasar menunjukkan bahwa penanganan dismenore non-farmakologis, seperti teknik relaksasi dan aktivitas fisik, dapat membantu mengurangi nyeri saat menstruasi (Widyanthi & Resiyanthi, 2021).

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilangsungkan pada tanggal 10 Januari 2025 melalui pelaksanaan wawancara pada 10 siswi, didapatkan bahwa 80% siswi mengalami nyeri haid. Dari 10 siswi yang diwawancarai, 30%

memiliki pengetahuan baik, 40% cukup, dan 30% kurang dalam penanganan nyeri haid.

menunjukkan Item yang dinyatakan valid yakni apabila  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$  dengan signifikansi  $< 0,05$ .

### METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan memilih desain *cross sectional* yaitu yaitu penelitian yang mengkaji faktor risiko dengan menggunakan pendekatan atau pengumpulan data hanya sekali. Populasi target dari penelitian ini terdiri dari 474 siswi kelas X, XI dan XII di Dwijendra Denpasar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *proportional random sampling*. Sampel terdiri dari 30 siswi kelas X, 30 siswi kelas XI, dan 32 siswi kelas XII dari SMA Dwijendra Denpasar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan serta menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria inklusi mensyaratkan partisipan adalah siswi dari SMA Dwijendra Denpasar yang telah mengalami menstruasi dan yang bersedia menjadi responden serta menandatangani *informed consent*. Data primer dikumpulkan dalam penelitian ini, diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner. Analisis data mencakup penentuan distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan usia responden, kelas, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah dan pekerjaan ibu. Selain itu, dilakukan penilaian terhadap pengetahuan remaja putri tentang pengertian dismenore, penyebab dismenore, pencegahan dismenore dan penanganannya. Normalitas data diperiksa menggunakan korelasi *Bivariate Pearson*. Analisis

### HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore dan Penanganannya di SMA Dwijendra Denpasar**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	15 Tahun	9	9,8
	16 Tahun	30	32,6
	17 Tahun	31	33,7
	18 Tahun	20	21,7
	19 Tahun	2	2,2
Total		92	100,0
Kelas	X	30	32,6
	XI	30	32,6
	XII	32	34,8
Total		92	100,0
Pendidikan Ayah	Tidak Sekolah	2	2,2
	SD	11	12,0
	SMP	14	15,2
	SMA/ SMK	25	27,2
	Diploma	19	20,7
	Sarjana (S1)	16	17,4
	Pascasarjana (S2/S3)	5	5,4
Total		92	100,0
Pekerjaan Ayah	Bekerja	92	100,0
	Tidak Bekerja	0	0
Total		92	100,0

Pendidikan Ibu	Tidak Sekolah	3	9,7
	SD	21	22,8
	SMP	18	19,6
	SMA/SMK	8	8,7
	Diploma	21	22,8
	Sarjana (S1)	12	13,0
	Pascasarjana (S2/S3)	9	9,8
	<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>
Pekerjaan Ibu	Bekerja	63	68,5
	Tidak Bekerja	29	31,5
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>	

Tabel 1 menunjukkan menunjukkan bahwa dari 95 responden, diperoleh data berdasarkan karakteristik bagian usia di atas, sebanyak 32,6% responden berusia 16 tahun, 33,7% usia 17 tahun, 21,7% usia 18 tahun. Berdasarkan bagian pendidikan ayah, 43,5% orangtua laki-laki responden memiliki riwayat pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan pada bagian pekerjaan ayah, 100% orangtua laki-laki responden bekerja. Berdasarkan pada bagian pendidikan ibu, 42,4% orangtua perempuan responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar. Berdasarkan pada bagian pekerjaan ibu, 68,5% orangtua perempuan responden memiliki pekerjaan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Tentang Pengertian Dismenore di SMA Dwijendra Denpasar 2025**

Kategori Tingkat Pengetahuan	(f)	(%)
Baik	58	63,0
Cukup	17	18,5
Kurang	17	18,5
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>

Penyajian data tabel 2, dapat diketahui bahwa dari total 92 responden, sebagian besar 63,0% responden memiliki pengetahuan baik tentang pengertian dismenore, sedangkan 18,5% responden termasuk kategori cukup dan 18,5% responden kurang.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Tentang Penyebab Dismenore di SMA Dwijendra Denpasar 2025**

Kategori Tingkat Pengetahuan	(f)	(%)
Baik	46	50,0
Cukup	22	24,0
Kurang	24	26,0
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>

Penyajian data tabel 3, dapat diketahui bahwa dari total 92 responden, sebagian besar 50,0% responden memiliki pengetahuan baik tentang penyebab dismenore, 24,0% responden cukup, dan 26,0% responden kurang.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Tentang Pencegahan Dismenore di SMA Dwijendra Denpasar 2025**

Kategori	(f)	(%)
Tingkat Pengetahuan		
Baik	39	42,3
Cukup	32	34,8
Kurang	21	22,9
Total	92	100,0

Penyajian data tabel 4, dapat diketahui bahwa dari total 92 responden, sebagian besar 42,3% responden memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan dismenore, 34,8% responden cukup, dan 22,9% responden kurang.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi Tentang Penanganan Dismenore di SMA Dwijendra Denpasar 2025**

Kategori	(f)	(%)
Tingkat Pengetahuan		
Baik	30	32,7
Cukup	39	42,3
Kurang	23	25,0
Total	92	100,0

Tabel 5, dapat diketahui bahwa dari total 92 responden, sebagian besar 32,7% responden memiliki pengetahuan baik tentang penyebab dismenore, 42,3% responden cukup, dan 25,0% responden kurang.

## PEMBAHASAN

### Tingkat pengetahuan remaja putri berdasarkan karakteristik usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden siswi SMA Dwijendra Denpasar berusia antara 15–19 tahun dan telah mengalami menarche. Usia didefinisikan sebagai

variabel yang harus diperhitungkan dalam studi epidemiologi, karena merupakan salah satu dari banyak faktor yang dapat berkontribusi terhadap tingkat pengetahuan seseorang (Notoadmojo, 2010). Pada penelitian ini, usia responden berkisar antara 15 hingga 19 tahun, dengan usia yang paling dominan adalah 17 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahratu Siregar dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 31 orang (34%). Usia merupakan salah satu faktor penentu yang dapat menggambarkan kematangan seseorang, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Usia juga sangat berpengaruh terhadap daya tangkap, sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin baik seiring bertambahnya usia (Ariyanti. 2020). Remaja usia 11–14 tahun dikategorikan sebagai remaja awal, remaja tengah berusia 15–17 tahun, dan remaja akhir berusia 18–21 tahun. Remaja awal umumnya memiliki pengetahuan dan sikap tentang penanganan dismenore yang masih rendah dibandingkan dengan remaja tengah, yang memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih baik dalam menangani dismenore

### Tingkat pengetahuan remaja putri berdasarkan karakteristik kelas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden dalam penelitian ini berasal dari kelas XII. Menurut Ariani (2014), tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan bertambahnya usia remaja, maka mereka akan

cenderung lebih mudah mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Penelitian ini mengkaji tingkat pengetahuan remaja putri mengenai dismenore dan penanganannya di SMA Dwijendra Denpasar, dengan melibatkan 92 responden dari siswi kelas X hingga XII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 39,1% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai dismenore, 31,5% berada dalam kategori cukup, dan 29,3% berada pada kategori kurang.

#### **Tingkat pengetahuan remaja putri tentang pengertian dismenore**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik mengenai pengertian dismenore, yaitu sebanyak 58 responden (63,0%). Pengetahuan yang baik ini penting karena membantu remaja putri mengenali gejala dismenore dan mendorong pencarian penanganan yang tepat. Temuan ini sesuai dengan teori Wawan & Dewi (2010) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dan akses informasi berperan penting dalam membentuk pengetahuan seseorang tentang kesehatan reproduksi.

#### **Tingkat pengetahuan remaja putri tentang penyebab dismenore**

Pengetahuan responden mengenai penyebab dismenore didominasi kategori cukup, yaitu 39 responden (42,3%), sedangkan kategori baik hanya 30 responden (32,7%) dan kurang 23 responden (25,0%). Hal ini menunjukkan masih adanya kesenjangan pemahaman terkait faktor penyebab dismenore, baik primer maupun sekunder. Kurangnya pengetahuan pada aspek ini

dapat memengaruhi kemampuan remaja membedakan nyeri haid normal dan yang memerlukan penanganan medis lebih lanjut. Menurut Wawan & Dewi (2010), pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal seperti pendidikan, usia, dan pengalaman pribadi.

#### **Tingkat pengetahuan remaja putri tentang pencegahan dismenore**

Sebanyak 39 responden (42,3%) memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan dismenore, 32 responden (34,8%) cukup, dan 21 responden (22,9%) kurang. Pengetahuan yang belum merata ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai langkah pencegahan, seperti menjaga pola hidup sehat, olahraga teratur, dan konsumsi makanan bergizi. Pengetahuan yang baik akan mendorong perilaku pencegahan yang lebih optimal sesuai dengan teori perilaku kesehatan.

#### **Tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore**

Pada aspek penanganan, 39 responden (42,3%) memiliki pengetahuan baik. Sebagian besar responden lebih memilih metode non-farmakologis seperti kompres hangat dan pijat. Hanya sebagian kecil yang menggunakan obat pereda nyeri. Preferensi ini menunjukkan perlunya edukasi tentang penggunaan obat yang tepat dan pentingnya konsultasi dengan tenaga kesehatan jika nyeri tidak membaik. Sumber informasi yang diperoleh remaja putri berasal dari ibu, guru, teman, dan media sosial, namun validitas informasi dari media sosial perlu perhatian khusus.

## SIMPULAN DAN SARAN

luruhan, sebagian besar remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar memiliki pengetahuan baik tentang pengertian (63,0%) dan penyebab dismenore (50,0%), namun tingkat pengetahuan menurun menjadi cukup hingga kurang pada aspek pencegahan (42,3% baik) dan penanganan dismenore (42,3% cukup). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi pendidikan yang lebih intensif, khususnya pada pemahaman praktis mengenai pencegahan dan penanganan dismenore untuk meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Disarankan peneliti selanjutnya menggunakan desain kualitatif atau eksperimental dengan variabel tambahan seperti sumber informasi dan peran keluarga, serta mengembangkan intervensi edukatif berbasis modul visual. Institusi kesehatan diharapkan menyelenggarakan program edukasi reproduksi berkala dengan media menarik melalui kerja sama UKS atau Posyandu Remaja. Sekolah perlu mengintegrasikan materi dismenore dalam pembelajaran dan bimbingan konseling, serta berkolaborasi dengan puskesmas untuk penyuluhan rutin. Remaja putri disarankan proaktif mencari informasi akurat, berani berkonsultasi, dan menerapkan penanganan non-farmakologis. Sementara itu, orang tua wajib memberikan edukasi dini tentang menstruasi dan dismenore untuk membangun komunikasi terbuka serta mencegah kesalahpahaman.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustien, R., Umamah, N., & Sumarno, S. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Dua Dimensi Situs Pekauman di

Bondowoso Dengan Model Addie Mata Pelajaran Sejarah Kelas X IPS. *Jurnal Edukasi*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.19184/jukasi.v5i1.8010>

Ariani, A. P. (2014). Aplikasi metodologi penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi. *Yogyakarta: Nuha Medika*.

Azis, A., & Idris, F. (2025). Hubungan Durasi Menstruasi dan Aktivitas Remaja dengan Kejadian Dismenorhea Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Taretta. *Mega Buana Journal of Nursing*, 4(1), 9–16.

Fajrin, D. H. (2023). Kontribusi Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 52–60.

Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Kemenkes RI.

Mahmudah, N. (2023). Studi Analisis Perdarahan di Luar Siklus Menstruasi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 106–111.

Nadiawati, E. A., Susanti, D., & Depok, K. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10, 1–10.

Ningsih, N. F., Safitri, D. E., Zanisa, I., & Salsabillah, N. (2023). *Analisis Gambaran Gangguan Menstruasi Dan Faktor Yang Mempengaruhi Pada Mahasiswi Semester Vi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* [Proposal Penelitian]. Universitas Pahlawan.

Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Octaviani, U. W., & Hanifa, F. (2024). Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Dan Minum Air Sereh Kurma Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea: Pada Remaja Di Poli Kebidanan RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 141–146.

Sari, A. N., & Ediyono, S. (2024). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gangguan Menstruasi. *Avicenna: Journal of Health Research*, 7(1).

- Silaen, R. M. A., & Ani, L. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 12.
- WHO. (2020). *Decade of Healthy Ageing: Plan of Action*. World Health Organization.
- Widyanti, N. M., & Resiyanti, N. K. A. (2021). Gambaran penanganan dismenorea secara non farmakologi pada remaja kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.