

PENTINGNYA REMAJA PUTRI MEMILIKI PENGETAHUAN YANG BAIK DALAM MENGENDALIKAN KECEMASAN MENGHADAPI *DISMINOREA* PRIMER

R Tri Rahyuning Lestari¹, Gilang Rahmatulloh²,
Junaida Rahmi³, Akub Selvia⁴, Maelia Unayah⁵
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang^{1.2.3.4.5}
trilestari100@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada remaja putri dalam menghadapi *disminorea* primer di. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *disminorea* primer di Depok, dengan *p-value* 0,001. Pentingnya remaja putri memiliki pengetahuan yang baik dalam menghadapi *disminorea* primer, sehingga akan menurunkan kecemasan yang dirasakan. Simpulan dalam penelitian ini bahwa, peningkatan pengetahuan remaja putri terkait pencegahan *disminorea primer* dapat meminimalisir, tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja putri.

Kata kunci : *Disminorea*, Kecemasan, Pengetahuan, Remaja Putri

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the level of knowledge and anxiety in young women dealing with primary dysmenorrhea. The method used is a quantitative approach with a cross-sectional research design. The number of samples in this study was 40 young women. The results showed a relationship between the level of knowledge and anxiety of young women dealing with primary dysmenorrhea in Depok, with a p-value of 0.001. Young women need to have good knowledge in dealing with primary dysmenorrhea so that it will reduce the anxiety they feel. This study concludes that increasing the understanding of young women regarding the prevention of primary dysmenorrhea can minimize the stress level experienced by young women.

Keywords: Dysmenorrhea, Anxiety, Knowledge, Young Women.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik secara fisik maupun psikologis dan intelektualnya. Masa remaja merupakan masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik,

psikis, dan psikososial dan mengalami tanda-tanda pubertas. Masalah yang sering dialami oleh remaja putri pada saat remaja adalah masalah *disminorea* atau nyeri pada saat mensturasi (Widyanthi et al., 2021). Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Pada usia 17-24 tahun sering terjadi dismenore, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Putri & Nancy, 2021; Arini et al., 2020).

Disminorea primer rata-rata dialami oleh remaja putri pada usia menarce (12-14 tahun). Remaja putri pada saat mensturasi merasakan sakit yang disebabkan *disminore* karena disebabkan adanya sekresi prostaglandin meningkat, sehingga akan menyebabkan kejang uterus atau kram perut pada saat mensturasi (Nurfadillah et al., 2021). Perasaan nyeri yang dialami disebabkan oleh adanya kejang uterus akan mengakibatkan perasaan nyeri yang hebat. Penyebab nyeri saat mensturasi yang dialami oleh remaja putri, dapat disebabkan oleh kebiasaan dan pola hidup tidak sehat seperti, jarang olah raga, kebiasaan merokok, kelebihan konsumsi alkohol dan gangguan psikologi seperti stress dan kecemasan berlebih (Sitohang & Nasution, 2021).

Disminorea memiliki 2 tipe yaitu *disminore* primer dan *disminorea* sekunder. *Disminorea* primer merupakan, nyeri saat mensturasi yang timbul sejak menarce (pertama kali mensturasi) dan tidak ditemukan kelainan pada sistem reproduksi atau abnormalitas organ lainnya (Santi et al., 2021). Masalah *disminorea* primer, timbul pada remaja putri, sering muncul sekitar 2-3 tahun dihitung mulai pertama kali mensturasi. Keluhan yang dialami saat *disminorea* ditandai dengan adanya perasaan nyeri/ kram di area perut selama 8-72 jam pada saat pertama dan kedua fase mensturasi. Nyeri timbul disertai gejala pusing, mual dan kesulitan tidur. Gejala yang timbul dapat menimbulkan kecemasan yang terjadi saat timbul nyeri *disminorea* primer (Nurfadillah et al., 2021). Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketakutan yang disebabkan oleh antisipasi bahaya internal atau eksternal dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seperti ketakutan, rasa tidak aman, ketegangan, nyeri otot, tremor, berkeringat, takikardia dan takipnea (Bawaeda & Wanda, 2022; Padila et al., 2020). Selain itu kecemasan akan menurunkan kemampuan beradaptasi terhadap dampak penyakit (Andri et al., 2021; Mujiono et al., 2020)

Kecemasan yang dialami oleh remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang paling mempengaruhi kecemasan remaja putri saat mengalami *disminore*, seperti lingkungan, psikologi, Pendidikan seks dan pengetahuan kecemasan terhadap *disminorea* primer (Anugrahwati & Silitonga, 2021). Pengetahuan yang didapat oleh remaja putri, didapatkan oleh sumber informasi medis maupun informasi non medis, seperti keluarga terdekat atau saudara perempuan, teman, guru, sosial media, buku dan media lainnya (Armour et al., 2019). Pengetahuan remaja putri tentang masalah sistem reproduksi, terutama pada *disminorea* primer, merupakan salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri, dengan adanya pengetahuan yang baik terkait *disminorea* primer, akan menentukan perilaku dan sikap yang dialami oleh remaja putri dalam merespon kejadian yang dialami saat terjadi *disminorea* primer, sehingga dapat meminimalisir gejala lain yang ditimbulkan, dengan adanya pengetahuan yang dimiliki terkait *disminorea* primer (Meylawati & Anggraeni, 2021).

Kecemasan yang sering timbul dialami remaja putri, pada saat *disminorea* primer yang, merupakan masalah yang sering ditemukan pada usia menarce, masalah yang ditimbulkan akibat dari kecemasan, akan menambah skala nyeri yang dialami

oleh remaja putri akibat *disminorea* primer. Kecemasan dapat dikendalikan apabila remaja putri mempunyai pengetahuan yang baik terhadap intervensi atau efikasi diri dalam menghadapi gejala yang timbul pada saat *disminorea* primer (Sulaeman & Yanti, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 sampel remaja putri, dengan melakukan metode wawancara mengenai pengetahuan dan kecemasan yang sering dialami pada saat *disminorea* primer didapatkan hasil bahwa, 7 dari 10 sampel remaja putri memiliki pengetahuan kurang, selain itu belum diketahuinya data tingkat kecemasan yang dialami remaja putri, dalam menghadapi *disminorea* primer di Kelurahan X Depok, serta belum diketahuinya hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *disminorea* primer di kelurahan X Depok. Kecemasan yang menerus akan menimbulkan dampak negatif yang dirasakan remaja putri, apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan terkait pencegahan dan pengendalian *disminorea* primer merupakan salah satu urgensi dilakukan penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di puskesmas kelurahan X Depok, Pada bulan Juni 2022. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *non-probability Sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri awal dengan total populasi remaja putri berjumlah 40 orang. Kriteria inklusi remaja putri usia 12-14 tahun di satu RW di kelurahan X Depok dan remaja putri yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia >14 tahun, remaja putri dengan *aminorea* dan remaja putra di wilayah kelurahan X Depok.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat karakteristik responden: usia, tingkat pendidikan, tingkat kecemasan remaja putri dalam mengendalikan kecemasan menghadapi *disminorea* primer di Kelurahan X Depok, di deskripsikan melalui tabel dibawah ini:

Tabel. 1

Hasil Analisis Univariat Usia, Tingkat Pendidikan, Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Mengendalikan Kecemasan menghadapi *Disminorea* Primer di Kelurahan X Depok (n=40).

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
12 tahun	21	52,5
13 tahun	12	30,0
14 tahun	7	17,5
Total	40	100,0
Tingkat Pendidikan		
SD	18	45,0
SMP	22	55,0
Total	40	100,0
Tingkat Pengetahuan		
Baik	23	57,5
Kurang	17	42,5

Total	40	100,0
Tingkat Kecemasan		
Ringan	12	30,0
Sedang	15	37,5
Berat	13	32,5
Total	40	40

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa, sebagian besar usia responden yang paling banyak adalah usia 12 tahun, dengan jumlah 21 responden (52,5%), sedangkan sebagian kecil di usia 13 tahun sebanyak 12 responden (30,0%) dan usia 14 tahun dengan jumlah 7 responden (17,5%). Tingkat pendidikan responden, sebagian besar adalah memiliki tingkat pendidikan SMP berjumlah 22 responden (55%), sedangkan sebagian kecil responden, memiliki tingkat pendidikan SD berjumlah 18 dengan persentase (45%). Tingkat pengetahuan responden sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 23 responden (57,5%), dan sebagian kecil dalam kategori kurang sebanyak 17 responden (42,5%). Tingkat kecemasan responden dalam menghadapi *disminorea* primer, sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 15 responden (37,5%), dan sebagian kecil kategori ringan 12 responden sebanyak (30,0%) dan kecemasan berat sebanyak 13 responden mengalami kecemasan berat dalam menghadapi *disminorea* primer.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat hubungan tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *disminorea* primer di Kelurahan X Depok, di deskripsikan melalui tabel dibawah ini:

Tabel. 2
Hasil Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Disminorea* Primer di Kelurahan X Depok.

Variabel	Tingkat kecemasan			Total	p-value
	Ringan	Sedang	Berat		
Tingkat pengetahuan					
Baik	12 (30,0%)	11(27,5%)	0 (0,0%)	23	0,0001
Kurang	0 (0,0%)	4 (10,0%)	13 (32,5%)	(57,5%) 17 (42,5%)	
Total	12 (30,0%)	12 (37,5%)	13 (32,5%)	(100,0%)	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa, sebagian besar remaja berpengetahuan baik terdapat 23 responden, sebanyak 12 responden (30,0%) memiliki kecemasan ringan, sebanyak 11 responden (27,5%) memiliki kecemasan sedang. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi-square*, menunjukkan hasil bahwa, *p-value* $0,001 < \alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri menghadapi *disminorea* primer di Kelurahan X Depok.

PEMBAHASAN

Disminorea primer merupakan masalah sering dialami oleh remaja putri. Sebanyak 50% remaja putri mengalami gangguan *disminorea* dan 10% remaja

mengalami remaja putri gejala *disminorea* primer yang hebat. *Disminorea* primer dialami oleh remaja putri sering dialami pada saat *menarce*. Hasil Penelitian ini, menunjukkan hasil bahwa Sebagian besar remaja putri mengalami *disminorea* primer pada usia 12 tahun. Masalah *disminorea* primer jika tidak ditanggulangi dengan baik akan menurunkan produktivitas dan menimbulkan masalah psikologis seperti stress dan timbul kecemasan (Sulaeman & Yanti, 2019).

Usia pubertas yang dialami oleh remaja putri, rata-rata pada usia 12-14 tahun. pada usia tersebut remaja putri sudah mengalami *menarce*. *Menarce* merupakan mensturasi pertama kali, dan merupakan salah satu ciri kematangan sistem reproduksi. Kematangan reproduksi disertai adanya perubahan bentuk tubuh seperti pembesaran payudara pada remaja putri (Fitriany et al., 2018). Perubahan bentuk tubuh dan menstruasi pertama kali, yang ditandai keluarnya darah dari vagina, merupakan pengalaman baru yang dialami oleh remaja putri pada saat *menarce* dalam hidupnya. Keluarnya darah pada saat pertama kali mensturasi membuat sebagian remaja putri merasa kurang nyaman. Ketidaksiapan remaja putri dalam mengalami *menarce* menimbulkan perasaan cemas. Gejala kecemasan bertambah berat, apabila disertai oleh adanya perasaan nyeri akibat kontraksi uterus (Qomarasari, 2021).

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa, mayoritas remaja putri mengalami *disminore* primer pada tingkat Pendidikan SMP, semakin tinggi level Pendidikan akan mempengaruhi, cara berfikir sehingga akan mempengaruhi pengetahuan dalam menghadapi *disminorea* primer. Pengetahuan *disminorea* primer yang kurang dapat juga disebabkan oleh kurangnya terpapar informasi yang tepat, sehingga pada level Pendidikan rendah, cenderung belum mengetahui dengan baik informasi terkait penanganan kecemasan menghadapi *disminorea* primer (Yudita et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Utami et al., (2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarce* pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten tahun 2019.

Kecemasan yang dialami remaja putri saat *disminore* akan berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa, adanya hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *disminore* primer. Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang, akan cenderung mengabaikan kesehatan dirinya dan dapat menunjukkan sikap kurang tepat dalam menanggulangi *disminorea* primer (Dewi et al., 2021). Sebaliknya apabila remaja putri memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mudah memahami menunjukkan sikap yang baik, sehingga kecemasan dalam menghadapi *disminorea* primer dapat ditanggulangi dengan baik (Manafe et al., 2021).

Pentingnya remaja putri memiliki pengetahuan dalam menghadapi *disminorea* primer, merupakan kemampuan dasar yang dimiliki oleh remaja putri, hal ini dibuktikan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, remaja putri yang memiliki pengetahuan baik memiliki gejala ringan, sebaliknya remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang mengalami lebih banyak kecemasan. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku yang menentukan penanganan tertentu saat

dibutuhkan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan mudah beradaptasi dengan gejala yang timbul akibat *disminorea* sehingga kecemasan dapat diminimalisir (Martina & Indarsita, 2020).

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengetahuan yang baik terkait pencegahan dan pengendalian *disminorea* primer akan dapat menimalisir tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *disminorea* primer di Kelurahan X Depok.

SARAN

Peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri dapat dilakukan dengan cara meningkatkan aktifitas atau program promosi kesehatan yang dilakukan tim promosi kesehatan puskesmas terutama pada remaja putri usia 12-14 tahun dalam menanggulangi masalah *disminorea* primer dengan cara melibatkan keluarga dan pihak akademis sehingga dapat meminimalisir rasa kecemasan remaja putri dalam mengalami *disminorea* primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. W. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Anugrahwati, R., & Silitonga, J. (2021). Lingkungan Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswi terhadap Dismenore di Akper Hermina Manggala Husada. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 4(2), 61-66. <https://doi.org/10.48079/Vol4.Iss2.70>
- Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020). Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 46-54. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/16>
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T., & Smith, C. A. (2019). Self-Care Strategies and Sources of Knowledge on Menstruation in 12,526 Young Women with Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 14(7), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220103>
- Bawaeda, O., & Wanda, D. (2022). Bermain Terapeutik terhadap Tingkat Kecemasan Anak yang Mendapat Terapi Inhalasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 135-143. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3398>
- Dewi, D. P., Sandayanti, V., & Sani, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Dismenore dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 74-82. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4068>
- Fitriany, J., Maulina, F., & Witanti, C. E. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche pada Siswi SMP di Kota Lhokseumawe. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(1), 1-15. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i1.802>
- Manafe, K. N., Adu, A. A., & Ndun, H. J. N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Dismenore dan Penanganan Non Farmakologi di SMAN 3 Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 258-265. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i3.3813>

- Martina, N. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Penanganan Dismenore pada Siswi di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019*. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/2063?show=full>
- Meylawati, L. E., & Anggraeni, F. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Mengatasi Dismenorea Primer pada Remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 33-38. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.171>
- Mujiono, A., Sobirin, M. A., & Ropyanto, C. B. (2020). Peran Yoga dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Jantung. *Journal of TSCNers*, 5(1), 9-19. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247-256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Padila, P., Yanti, L., Pratiwi, B., Angraini, W., & Admaja, R. (2020). Touch, Talk dan Skill Play terhadap Penurunan Kecemasan Anak Pre-School. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(2), 64-72. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i2.1418>
- Putri, E. D., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 35-43. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.4>
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress dan Olahraga dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di MAN 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30-38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Santi, S., Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2021). Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Bimtas*, 5(2), 56-61. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1855>
- Sitohang, N. A., & Nasution, D. L. (2021). Pengetahuan dan Sikap Remaja Anak Jalanan tentang Dismenore Primer dan Senam Dismenore di Komunitas Peduli Anak Jalanan Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 173-181. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.249>
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25-30. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Utami, Y. A. P., Theresia, E. M., & Maryani, T. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V Dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten Tahun 2019*. Politeknik Kesehatan Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2273/1/Skripsi%20tuh.pdf>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745-1756. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i6.940>
- Yudita, Y. I., Fatimah, S., Purnamasari, K. D., & Oktaverina, I. (2021). Pengetahuan tentang Dismenorea Primer pada Remaja Putri. *12(02)*, 199-204. <https://doi.org/10.36569/jmm.v12i2.220>