

TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN *DISMENORHEA* PRIMER

Tri Agustina Hadiningsih¹⁾, Natiqotul Fatkhiyah²⁾, Iis Annisa M³⁾

¹⁾²⁾³⁾STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi

email:alexavalerina@yahoo.com

Dysmenorrhea adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Nyeri menstruasi cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. *Dismenorhea* terjadi karena perbedaan ambang rangsang nyeri pada setiap orang. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian *dismenorhea* primer Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif jenis deskriptif, teknik sampel menggunakan teknik menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu sejumlah 53 remaja putri. Data primer didapatkan dari pengisian kuesioner. Analisis yang digunakan adalah analisis distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian *dismenorhea* primer adalah sebagian besar mengalami kecemasan sedang (47,2%), terbanyak tingkat kecemasan sedang dengan umur 15 tahun (52%) dan dengan sumber informasi dari orang tua (33,3%).

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Remaja Putri, *Dismenorhea* Primer

ABSTRACT

*Dysmenorrhea is pain in the pelvic area due to menstruation and the production of a prostaglandin. Painful menstruation tends to occur more frequently and more severe, in adolescent girls who experience anxiety, tension and anxiety. Dismenorhea occur because of differences in the threshold of pain stimuli on everyone. The purpose of research to determine the level of anxiety to know the young women against the incidence of primary *dismenorhea*. The type and design of research is quantitative descriptive type, technique sampling this research using saturated sample, what if the population is used as a sample of some 53 teenage girls. Data obtained from filling the questionnaire. The analysis used frequency distribution analysis. The results showed that the anxiety level on the incidence of teenage girls most of the anxiety being (47.2%), the highest level of anxiety was the age of 15 (52%) and by source information from parents (33.3%).*

Keywords : Level of Anxiety, Young Women, Primary

Dismenorhea

PENDAHULUAN

Salah satu masa pada kehidupan wanita adalah masa remaja, yaitu suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan. Biasanya mulai dari usia 12 tahun. Transisi ke masa dewasa memang bervariasi, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu di mana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka.¹

Jika dipandang dari aspek psikologis dan sosialnya, masa remaja adalah suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian yang penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang pada akhirnya mengarah kepada kemampuan bereproduksi.²

Kejadian yang penting dalam pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarchea*, dan perubahan psikis. Apa yang primer menyebabkan mulainya pubertas belum diketahui. Yang diketahui ialah bahwa ovarium mulai berfungsi di bawah pengaruh hormongonadotropin dari hipofisis, dan hormon ini dikeluarkan atas pengaruh *Releasing Factor* dari hipotalamus. Dalam ovarium folikel mulai tumbuh dan walaupun folikel-folikel itu tidak sampai matang karena sebelumnya mengalami atresia, namun folikel-folikel tersebut sudah sanggup mengeluarkan estrogen. Pada saat yang kira-kira bersamaan korteks kelenjar suprarenal mulai membentuk androgen, dan hormon ini memegang peranan dalam pertumbuhan badan.³

Datangnya menstruasi pertama atau *menarchea* tidak sama pada tiap remaja. Banyak faktor yang menyebabkan

perbedaan tersebut. Salah satunya adalah masalah gizi. Menstruasi terjadi secara periodik satu bulan sekali.¹

Menstruasi sebenarnya merupakan gejala biologis yang alami, progresif, dan positif sebagai tanda biologis dari kematangan seksual. Sehingga peristiwa itu seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun bagi sebagian wanita, adakalanya menstruasi menjadi hal yang kehadirannya membuat rasa cemas manakala timbul rasa nyeri yang luar biasa ketika menstruasi tiba. Kondisi ini dikenal sebagai nyeri menstruasi atau dismenorhea.¹

Menurut Iqvita (2010) Nyeri menstruasi atau dismenorhea terjadi karena perbedaan ambang rangsang nyeri pada setiap orang. Nyeri menstruasi cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Jika tidak diatasi, nyeri menstruasi ini seringkali akan mengganggu aktifitas dari wanita.

Dismenorhea dibagi atas dismenorhea primer dan dismenorea sekunder. Pembagian ini tidak seberapa tajam batasnya oleh karena dismenorhea yang pada mulanya disangka primer, kadang-kadang setelah diteliti lebih lanjut, memperlihatkan kelainan organik. Jadi, termasuk dismenorhea sekunder.⁴

Dismenorhea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat genital yang nyata. Dismenorhea primer terjadi beberapa waktu setelah *menarchea* biasanya setelah 12 bulan atau lebih. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat

berlangsung beberapa hari. Sifat rasa nyeri ialah nyeri kadang kadang timbul dan menghilang, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, iritabilitas, dan sebagainya.⁴

Menurut Nita (2010) Angka kejadian dismenorhea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorhea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorhea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMK X 37 siswi, 28 diantaranya mengalami dismenorhea saat menstruasi. Dan banyak dari mereka yang mengatakankhawatir atau cemas dengan nyeri yang mereka rasakan sebelum atau saat menstruasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja putri Terhadap kejadian dismenorhea primer di SMK X Kabupaten Tegal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif.⁵ Dalam penelitian ini, populasinya adalah 53 siswi

SMK X Kabupaten Tegal yang berjumlah 212. Dalam penelitian ini sampelnya adalah 53 remaja dismenorhea primer. Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel atau variabel tunggal, yaitu variabel tingkat kecemasan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.⁵

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Siswa

Karakteristik remaja putri SMK X Kabupaten Tegal meliputi umur dan sumber informasi kesehatan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di SMK X Kabupaten Tegal

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	15	25	47,2
2	16	17	32,1
3	17	11	20,8
Jumlah		53	100,0

Sumber : data primer yang diolah (kuesioner penelitian)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden di SMK X Kabupaten Tegal sebagian besar berumur 15 tahun yaitu 25 responden (47,2%).

Sumber Informasi Kesehatan

Tabel 4.2 Sumber Informasi kesehatan remaja putri SMK X Kabupaten Tegal

No	Sumber informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buku	6	12,3
2	Buku + Media	3	5,3
3	Buku + Orang tua	14	14,6
4	Media	6	10,5
5	Orang tua	20	35,1
6	Media + Orang tua	6	10,5
7	Buku + Orang tua + media	1	1,8
Jumlah		53	100,0

Sumber : data primer yang diolah (kuesioner penelitian)

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sumber informasi kesehatan remaja putri SMK X Kabupaten Tegal sebagian besar berasal dari orang tua dengan jumlah 20 responden (35,1%).

Tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer

Tabel 4.3 Tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer di SMK X Kabupaten Tegal

No	Tingkat Kecemasan	Frek	Persentase (%)
1	Tidak ada kecemasan	3	5,3
2	Kecemasan ringan	10	17,5
3	Kecemasan sedang	25	47,2
4	Kecemasan berat	14	26,4
5	Kecemasan berat sekali	1	1,9
Jumlah		53	100,0

Tegal

Sumber : data primer yang diolah (kuesioner penelitian)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer di SMK X Kabupaten Tegal sebagian besar masuk

dalam tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 25 responden (47,2%) dan terendah pada tingkat kecemasan berat sekali dengan jumlah 1 responden (1,9%).

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Awal perubahan dari anak-anak pada masa dewasa bagi remaja putri yaitu mengalami menarchea atau menstruasi pertama.

Menurut Baziad (2008), menstruasi merupakan darah yang keluar dari dalam rahim perempuan sehat, lamanya 3-6 hari, dengan lama siklus berkisar 25-31 hari, warnanya kecoklatan, ganti pembalut 2-5 kali perhari, dan terjadi akibat penurunan kadar progesteron.⁶

Proses datang menstruasi kadang menimbulkan kelainan-kelainan seperti datangnya lebih awal atau lebih lambat, frekuensinya banyak kadang sedikit serta dapat menimbulkan gangguan selama haid seperti rasa nyeri saat menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari yang disebut sebagai dismenorea.

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan ada 3 responden (5,7%), yang mengalami kecemasan ringan yaitu 10 responden (18,9%), 25 responden (47,5%) mengalami kecemasan sedang, 14 responden (26,4%) mengalami kecemasan berat dan yang mengalami kecemasan berat sekali 1 responden (1,9%).

Menurut Astuti dkk (2009; h. 18), kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas.

Kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea akan mengakibatkan remaja putri terfokus pada sikap untuk siap-siap menghadapi kejadian nyeri di saat menstruasi, hal ini akan menimbulkan remaja putri mengalami ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

Kecemasan ringan terhadap dismenorhea akan berakibat pada motivasi untuk menangani masalah dismenorhea dengan menyiapkan segala bentuk obat untuk mengurangi rasa nyeri.

Menurut Townsend (1996), pada tingkat kecemasan ringan, manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, mampu untuk belajar, motivasi meningkat, tingkah laku sesuai situasi.

Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu 25 responden (47,2%). Pada kecemasan sedang, memungkinkan remaja putri untuk memusatkan pada masalah dismenorhea primer yaitu pada saat datangnya menstruasi dan mengesampingkan yang lain sehingga remaja putri mengalami perhatian yang selektif yaitu mengesampingkan aktifitas sehari-hari, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Pada situasi ini kemampuan konsentrasi remaja menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

Sehingga dalam situasi ini remaja putri perlu bimbingan dan informasi

mengenai dismenorhe primer atau jika diperlukan untuk memriksakan pada petugas kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kecemasan yang tertinggi akibat dari kecemasan terhadap kejadian dismenorhea primer adalah pada poin gangguan kecerdasan, hal ini disebabkan karena responden terfokus pada kesakitan mengalami dismenorhea primer, sedangkan gangguan yang terendah adalah gejala kardiovaskuler yaitu berpengaruh pada jantung dan pembuluh darah, responden tidak sampai pada nyeri dada atau jantung sampai berdebar-debar, apalagi sampai menimbulkan rasa lesu/lemas seperti mau pingsan atau keadaan detak jantung menghilang atau berhenti sekejap.

Tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer berdasarkan umur

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa responden yang berumur 15 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 13 responden (52,0%), sedangkan responden yang berumur 16 tahun sebagian besar mempunyai kecemasan sedang yaitu 7 responden (41,2%) dan responden yang berumur 17 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 5 responden (45,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berumur 15 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 13 responden (52%), sedangkan responden yang berumur 16 tahun sebagian besar mempunyai kecemasan sedang yaitu 7 responden (41,2%) dan responden yang berumur 17 tahun sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu 5

responden (45,5%). Hal ini berarti bahwa semakin dewasa maka kecemasan remaja akan berkurang.

Menurut Elisabeth, B.H, (1995) dalam Nursalam (2001) yaitu umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun. Pendapat lain mengemukakan bahwa semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat. Seseorang yang lebih dewasa akan lebih percaya diri dari orang yang belum cukup kedewasaannya.⁷

Menurut Long (1996), dalam Nursalam (2001; h.134) yaitu semakin tua umur seseorang semakin konstruktif dalam menggunakan coping terhadap masalah yang dihadapi. Semakin muda umur seseorang dalam menghadapi masalah maka akan sangat mempengaruhi konsep dirinya. Umur dipandang sebagai suatu keadaan yang menjadi dasar kematangan dan perkembangan seseorang. Kematangan individu dapat dilihat langsung secara objektif dengan periode umur, sehingga berbagai proses pengalaman, pengetahuan, keterampilan, kemandirian terkait sejalan dengan bertambahnya umur individu.

Menurut Pardede (2002; h. 138). Jika dipandang dari aspek psikologis dan sosialnya, masa remaja adalah suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas yaitu rangkaian peristiwa yang mengarah ke pematangan seksual. Waktu terjadinya percepatan pertumbuhan, pematangan tulang rangka, perkembangan karakteristik seksual, dan pencapaian fertilitas.

Tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer berdasarkan sumber informasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah responden yang paling banyak adalah responden dengan tingkat kecemasan sedang dan mendapat informasi dari orang tua yaitu 7 orang.

Ibu adalah orang yang terdekat dengan remaja putri, kemampuan memberikan informasi kesehatan yang berimbang tergantung dari kemampuan pengetahuan ibu tentang dismenorhea, yaitu berasal dari pendidikan atau pengalamannya, hal ini dapat berimplikasi pada kekhawatiran yang berlebih manakala informasi yang didapatkan tidak sesuai dengan ilmu kesehatan.

Menurut Nita (2009) Selain dari ibu sebagai orang terdekat, para remaja juga mendapat informasi dari media. Hal ini disebabkan karena seusia remaja cenderung lebih suka mendengar dan melihat dibandingkan membaca. Informasi dari media menambah pengetahuan remaja tentang dismenorhea, sehingga mereka dapat mengatasinya tanpa rasa khawatir yang teramat sangat.

Menurut Simanjuntak (2007; h. 231), Untuk mengantisipasi nyeri menstruasi, ada beberapa terapi yang dapat dilakukan, antara Penerangan dan nasihat yaitu diberikannya penjelasan kepada penderita bahwa dismenorea adalah gangguan yang tidak berbahaya untuk kesehatan. Hendaknya diadakan penjelasan dan diskusi mengenai cara hidup, pekerjaan, kegiatan, dan lingkungan penderita. Kemungkinan salah informasi mengenai haid atau adanya tabu atau takhayul mengenai haid perlu dibicarakan. Nasihat-nasihat mengenai makanan sehat, istirahat yang cukup, dan

olah raga mungkin berguna, terkadang diperlukan psikoterapi. Sumber informasi mengenai dismenorhea primer sangat membantu sekali kepada keadaan psikologi remaja putri, informasi yang benar mengakibatkan pada kondisi yang nyaman dan tidak takut untuk menghadapi kejadian dismenorhea, karena dismenorhea primer merupakan kejadian yang normal dan akan hilang dengan sendirinya.

SIMPULAN

Pada penelitian yang dilakukan di SMK X Kabupaten Tegal tentang Tingkat Kecemasan Remaja Putri Terhadap Kejadian Dysmenorhea Primer didapatkan hasil :

1. Tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer di SMK X Kabupaten Tegal terbanyak mengalami kecemasan sedang.
2. Tingkat kecemasan remaja putri terhadap kejadian dismenorhea primer berdasarkan umur, terbanyak tingkat kecemasan sedang dengan umur 15 tahun.
3. Tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi dismenorhea primer berdasarkan sumber informasi, terbanyak tingkat kecemasan sedang dengan sumber informasi dari orang tua dan media.

DAFTAR PUSTAKA

- ¹Proverawati dan Misaroh.2009.Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.Yogyakarta:Nuha Medika.
- ² Pardede N. 2000. Masa Remaja. Dalam Narendra MB, Sularyo TS, Soetjningsih, Suyitno H, Ranuh IGNG (penyunting). Tumbuh Kembang Anak dan Remaja, Edisi ke-1. Jakarta : Sagung Seto.
- ³ Nancy Pardede. 2002. Masa Remaja. Dalam Moersintowarti B.N., Titi S.S., Soetjningsih, Hariyono S. IG.N. Gde Ranuh, editor: Tumbuh Kembang Anak dan Remaja.
- ⁴ Sastrawinata, S, 2005. Gangguan pada Masa Bayi, Kanak-kanak, Pubertas, Klimakterium, dan Senium. Dalam: Wiknjastro, H, ed. Ilmu Kandungan Ed 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- ⁵ Simanjuntak P. 2008. Gangguan Haid dan Siklusnya. In: Winkjosastro H., Saifuddin A.B., Rachimhadhi T.(eds.).Ilmu Kandungan. 2nd ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- ⁶ Notoatmodjo,S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta
- ⁷ Baziad A. Menopause.Endokrinologi Ginekologi edisi ketiga. Jakarta. Media Aesculapius. 2008
- ⁸ Nursalam , 2001, Proses & Dokumentasi Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta
