

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMINORHOE DI SMA 5 KOTA PALANGKARAYA

Afinda Pia Irawan¹, Ika Mardiatul Ulfa², Harta³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Betang Asi Raya

¹afindapiairawan2004@gmail.com

Abstrak

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat menimbulkan nyeri perut bagian bawah serta keluhan seperti pusing, mual, dan lemas yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi, menurunkan motivasi belajar, tidak mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal, sebagaimana ditemukan pada siswi SMA Negeri 5 Palangka Raya yang banyak mengeluhkan nyeri haid terutama pada hari pertama menstruasi. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA 5 Kota Palangkaraya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 373 remaja putri kelas X dan XI di SMA 5 Kota Palangkaraya. Sampel penelitian berjumlah 79 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelas didominasi oleh kelas X sebanyak 48 orang (60,8%), berdasarkan umur paling banyak berusia 15 tahun sebanyak 36 orang (45,6%), berdasarkan usia menarche paling banyak mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 22 orang (27,8%), berdasarkan siklus menstruasi sebagian besar memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 60 orang (75,9%), dan berdasarkan kejadian dismenore sebagian besar mengalami dismenore sebanyak 51 orang (64,6%). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 56 orang (70,9%), kategori kurang sebanyak 15 orang (19,0%), dan kategori baik sebanyak 8 orang (10,1%).

Kata Kunci: Dismenore, Pengetahuan, Remaja Putri

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: October 2026

Plagiarism checker no:

234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstarct

Dysmenorrhea is a reproductive health problem commonly experienced by adolescent girls and can cause lower abdominal pain as well as symptoms such as dizziness, nausea, and weakness that interfere with daily activities. Dysmenorrhea can make it difficult for female students to concentrate, reduce their motivation to study, and prevent them from participating optimally in learning activities, as observed among female students at SMA Negeri 5 Palangka Raya, many of whom reported menstrual pain, particularly on the first day of menstruation. To describe the knowledge of female adolescents about dysmenorrhea at SMA 5 Palangkaraya City. This study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional design. The study population consisted of 373 female adolescents in grades X and XI at SMA 5 Palangkaraya City. The sample consisted of 79 respondents determined using the Slovin formula with a 10% margin of error and the simple random sampling technique. Data were collected using a questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis and presented in the form of frequency distributions and percentages. The characteristics of the adolescent girls based on grade, age, age at menarche, menstrual cycle, and occurrence of dysmenorrhea showed that the majority of respondents were in grade X, totaling 48 students (60.8%); were 15 years old, totaling 36 students (45.6%); experienced menarche at 12 years of age, totaling 22 students (27.8%); had regular menstrual cycles, totaling 60 students (75.9%); and experienced dysmenorrhea, totaling 51 students (64.6%). The majority of respondents had a moderate level of knowledge about dysmenorrhea, totaling 56 students (70.9%), followed by a low level of knowledge among 15 students (19.0%) and a high level of knowledge among 8 students (10.1%).

Keywords: *Adolescents, Knowledge, Female*

1. PENDAHULUAN

Pubertas merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan besar pada aspek psikologis, biologis, dan sosial. Pada remaja putri, pubertas umumnya dimulai pada usia 10 hingga 14 tahun, dengan rata-rata menarche terjadi sekitar usia 12 sampai 13 tahun. Perubahan fisik yang terlihat mencakup pertumbuhan payudara, munculnya rambut di daerah kemaluan dan ketiak, serta peningkatan tinggi badan. Secara psikologis, remaja putri dapat mengalami perubahan suasana hati yang lebih cepat akibat fluktuasi hormon. Selain itu, mereka mulai mencari jati diri dan mengalami peningkatan sensitivitas terhadap penilaian sosial. Perubahan-perubahan tersebut menuntut remaja putri untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tubuh serta lingkungan sosial yang baru. Kurangnya pengetahuan dan kesiapan dalam menghadapi perubahan ini dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan, serta citra tubuh yang negatif.

Menstruasi merupakan proses fisiologis normal pada perempuan usia subur yang ditandai dengan peluruhan lapisan endometrium dan keluarnya darah melalui vagina. Siklus menstruasi normal berlangsung selama 21-35 hari dengan durasi perdarahan 3-7 hari, yang dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron melalui regulasi poros hipotalamus-hipofisis-ovarium (Sari dan Ediyono, 2024). Gangguan menstruasi dapat terjadi akibat ketidakseimbangan hormon, status nutrisi, indeks massa tubuh (IMT), serta faktor psikologis seperti stres. Stres dapat memengaruhi siklus menstruasi melalui peningkatan hormon kortisol yang berdampak pada hormon reproduksi (Nuraini, 2022).

Salah satu gangguan yang sering dialami perempuan saat menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid, yaitu nyeri/kram pada perut bagian bawah yang dapat muncul sebelum, saat, atau setelah menstruasi. Dismenore sering disertai gejala lain seperti pusing, mual, diare, nyeri punggung, muntah, dan nyeri pada kaki (Artawan dkk., 2022). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar, karena remaja putri yang mengalami dismenore cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, hingga ketidakhadiran di sekolah yang dapat memengaruhi pencapaian akademik (Saalino dkk., 2024).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenore pada setiap siklus menstruasi, serta 10-16% di antaranya mengalami dismenore berat (Fatimah dkk., 2023). Kejadian dismenore tergolong sangat tinggi secara global. Sementara itu, berdasarkan laporan angka kejadian dismenore primer dari Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya periode Januari-September 2023, tercatat remaja putri usia 10-18 tahun yang mengalami dismenore primer terbagi menjadi dua kategori, yaitu penderita lama dan penderita baru. Pada tahun 2022, jumlah remaja putri yang mengalami dismenore primer sebanyak 503 orang. Dari jumlah tersebut, penderita lama sebanyak 85 orang (16,5%), sedangkan penderita baru tercatat sebanyak 418 orang (83,5%). Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 66% pada kejadian dismenore primer antara penderita baru dibandingkan penderita lama di Kota Palangka Raya selama periode Januari-September 2023 (DINKES, 2023).

Beragam faktor dapat memengaruhi tingkat nyeri menstruasi, salah satunya adalah aktivitas fisik. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan olahraga mampu membantu menurunkan intensitas dismenore. Dalam upaya mengurangi nyeri haid, banyak remaja putri melakukan swamedikasi, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis dismenore dapat dilakukan dengan pemberian obat antiinflamasi atau pereda nyeri seperti ketoprofen, ibuprofen, naproksen, serta analgesik antiinflamasi lainnya yang berfungsi menekan produksi prostaglandin. Alternatif penanganan selain farmakologi dapat dilakukan melalui metode nonfarmakologi, antara lain penggunaan kompres hangat, pengolesan minyak kayu putih, konsumsi air hangat, serta pemberian massage melalui teknik pemijatan (Azra, 2022). Selain itu, dapat pula mengonsumsi obat tradisional yang berkhasiat meredakan nyeri, seperti jahe dan kunyit (Dewi, 2023), serta menerapkan teknik pernapasan dalam. Sebagian remaja merasa enggan membicarakan keluhan dismenore kepada guru, orang tua, bahkan tenaga kesehatan, sehingga menyebabkan mereka sering tidak mencari bantuan terkait keluhan yang dialami. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja putri untuk memahami cara penanganan dismenore. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah cenderung mengabaikan kesehatan reproduksi dan berpotensi melakukan tindakan yang dapat membahayakan dirinya sendiri (Kurniawati dkk., 2020).

Upaya penanganan tersebut sangat berkaitan dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui yang terjadi setelah individu melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu melalui pancaindra manusia, yaitu indra penglihatan, indra pendengaran, indra penciuman, indra peraba, serta indra pengecap.

Pengetahuan mengenai dismenore memiliki pengaruh yang besar terhadap tindakan penanganan awal dismenore. Dalam konteks tersebut, terdapat keterkaitan pengetahuan dan dismenore dengan cara penanganan pertama dismenore. Remaja putri yang memperoleh informasi yang tepat mengenai dismenore cenderung mampu menyikapi gejala dan keluhan yang dialami secara positif, sedangkan remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang rendah tentang dismenore berpotensi mengalami kecemasan serta stres yang berlebihan saat menghadapi gejala dan keluhan yang dirasakan atau cenderung menunjukkan sikap negatif (Ariasih et al., 2023).

Kurangnya pengetahuan mengenai dismenore juga dapat menyebabkan remaja tidak mampu membedakan antara nyeri menstruasi yang masih tergolong normal dengan kondisi nyeri yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Apabila dismenore tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah, partisipasi dalam kegiatan akademik maupun nonakademik, serta kualitas tidur dan istirahat. Dalam jangka panjang, nyeri menstruasi yang berulang dan tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, mudah marah, stres, bahkan menurunkan kualitas hidup remaja putri. Selain itu, apabila nyeri haid yang dialami merupakan indikasi gangguan reproduksi tertentu dan tidak segera ditangani, maka dapat berisiko memperburuk kondisi kesehatan reproduksi di kemudian hari (Mardiyah, 2024).

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan mencakup beberapa studi terkait Dismenore pada remaja putri. Apriliani, (2025) melalui penelitian “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi” dengan desain deskriptif kuantitatif menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (67,0%), diikuti pengetahuan baik (21,2%) dan kurang (11,8%). Pengetahuan dipengaruhi oleh distribusi informasi yang belum merata dari pihak sekolah. Djailani, Nasrianti, & Rosyidi, (2023) melalui penelitian “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore” dengan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang (53,3%), diikuti pengetahuan cukup (40%), dan pengetahuan baik (6,7%). Kurangnya informasi menjadi faktor utama rendahnya pengetahuan.

Pemilihan SMA Negeri 5 Palangka Raya sebagai lokasi penelitian berjudul “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore di SMA Negeri 5 Kota Palangka Raya” didasarkan pada beberapa pertimbangan yang relevan. Remaja putri pada usia sekolah rentan mengalami gangguan aktivitas akibat nyeri haid, terutama apabila memiliki jadwal kegiatan yang padat. Aktivitas siswi di SMA Negeri 5 Palangka Raya diketahui cukup tinggi setiap harinya dibandingkan dengan sekolah lain, sehingga kondisi dismenore dikhawatirkan dapat menghambat aktivitas belajar maupun kegiatan lainnya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, diperoleh informasi dari salah satu guru bahwa cukup banyak siswi yang datang ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan keluhan nyeri haid atau dismenore, khususnya pada hari pertama menstruasi. Informasi tersebut juga diperkuat melalui wawancara singkat dengan beberapa siswi yang menyampaikan bahwa mereka sering mengalami dismenore pada awal menstruasi. Selain itu, peneliti melakukan kunjungan ke SMA Negeri 5 Palangka Raya untuk memperoleh data jumlah siswi melalui koordinasi dengan Kepala Sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sekolah memiliki Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang dikelola oleh seorang guru pembina, namun pelayanan yang diberikan masih terbatas pada kemampuan dan fasilitas yang tersedia. UKS juga belum memiliki kerja sama formal dengan lembaga kesehatan terkait, kecuali kunjungan kesehatan yang bersifat insidental. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa informasi dan penanganan terkait kesehatan reproduksi, khususnya mengenai dismenore

pada remaja putri, masih perlu mendapatkan perhatian lebih sehingga sekolah ini dinilai sesuai sebagai lokasi penelitian.

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminorhoe di Sma 5 Kota Palangkaraya? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA 5 Kota Palangkaraya, mengidentifikasi karakteristik remaja putri berdasarkan Kelas, Umur Mencarche, siklus menstruasi dan disminore di SMA 5 Kota Palangkaraya, serta mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA 5 Kota Palangkaraya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan proses pengukuran secara sistematis serta analisis statistik yang mampu memberikan pemahaman objektif mengenai hubungan antarvariabel penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Palangkaraya, Sasaran penelitian adalah remaja putri kelas X dan XI yang telah mengalami menstruasi. Populasi penelitian berjumlah 373 remaja putri, dengan sampel sebanyak 79 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% (0,1). Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan metode simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak pada masing-masing kelas sesuai jumlah sampel yang telah ditentukan.

Variabel penelitian adalah variabel tunggal, yaitu pengetahuan remaja putri tentang dismenore saat menstruasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup melalui Google Form yang mengadopsi penelitian Fadilah Maulida Husna, Maul (2023) mengenai pengetahuan remaja putri tentang dismenore. Kuesioner terdiri atas 23 pertanyaan yang mencakup aspek pengertian dismenore, penyebab, gejala, penanganan, dan dampak dismenore. Berdasarkan hasil uji validitas pada penelitian sebelumnya, seluruh item pertanyaan dinyatakan valid karena nilai korelasi setiap item lebih besar dari nilai r tabel ($r_{hitung} > 0,361$), sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,931. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi baik jika nilainya $\geq 76-100\%$, cukup jika nilainya $56-75\%$, dan kurang jika nilainya $\leq 55\%$. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan variabel pengetahuan dan karakteristik responden dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, yang selanjutnya dikategorikan menjadi pengetahuan baik, cukup, dan kurang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden disajikan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi umum responden yang terlibat dalam penelitian. Informasi yang dikaji meliputi tingkat kelas, umur, usia menarche, siklus menstruasi, dan kejadian dismenore. Karakteristik tersebut penting karena berkaitan dengan kondisi biologis dan perkembangan remaja putri yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan mengenai dismenore

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frequency (n)	Percent (%)
Kelas	X	48	60,8
	XI	31	39,2
	Total	79	100,0

Umur	15 tahun	36	45,6
	16 tahun	33	41,8
	17 tahun	10	12,7
	Total	79	100,0
Usia Menarche	10 tahun	16	20,3
	11 tahun	12	15,2
	12 tahun	22	27,8
	13 tahun	15	19,0
	14 tahun	14	17,7
	Total	79	100,0
Siklus Menstruasi	Teratur	60	75,9
	Tidak teratur	19	24,1
	Total	79	100,0
Kejadian Dismenore	Tidak	28	35,4
	Ya	51	64,6
	Total	79	100,0

Berdasarkan tingkat kelas, responden paling banyak berasal dari kelas X, yaitu 48 orang (60,8%), sedangkan kelas XI berjumlah 31 orang (39,2%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada jenjang awal pendidikan sekolah menengah atas. Komposisi responden tersebut sejalan dengan karakteristik usia responden yang sebagian besar berusia 15 tahun. Peserta didik kelas X umumnya berada pada periode pertengahan masa remaja, yaitu tahap perkembangan yang ditandai dengan berlangsungnya perubahan fisik dan hormonal yang berkaitan dengan kematangan seksual dan reproduksi. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode usia 10-19 tahun yang ditandai oleh perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung secara cepat. Pada periode tersebut, kebutuhan terhadap informasi kesehatan yang sesuai dengan tahap perkembangan menjadi penting karena remaja mulai membentuk pola perilaku kesehatan dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatannya sendiri (WHO, 2022).

Berdasarkan umur, responden paling banyak berusia 15 tahun sebanyak 36 orang (45,6%), kemudian usia 16 tahun sebanyak 33 orang (41,8%), dan usia 17 tahun sebanyak 10 orang (12,7%). Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada fase pertengahan masa remaja. Pada fase ini, responden telah melewati masa menarche dan berada pada periode ketika pengalaman menstruasi mulai terbentuk secara lebih konsisten. WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun dan menjelaskan bahwa periode tersebut merupakan tahapan perkembangan yang memiliki perubahan biologis yang cepat, termasuk perubahan yang berkaitan dengan kesehatan seksual dan reproduksi (WHO, 2022).

Remaja yang telah mengalami menstruasi memiliki kesempatan untuk memperoleh pengalaman langsung mengenai perubahan siklus, jumlah perdarahan, keluhan menjelang menstruasi, serta nyeri yang muncul selama menstruasi. Informasi dan pengalaman tersebut dapat menjadi dasar terbentuknya pemahaman mengenai kondisi menstruasi yang normal dan kondisi yang membutuhkan perhatian kesehatan. WHO menegaskan bahwa remaja membutuhkan informasi yang akurat dan sesuai usia mengenai kesehatan reproduksi agar mampu mengenali kondisi kesehatan serta memperoleh pelayanan ketika mengalami masalah kesehatan (WHO, 2022).

Berdasarkan usia menarche, usia 12 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu 22 responden (27,8%). Responden yang mengalami menarche pada usia 10 tahun sebanyak 16 orang (20,3%), usia 11 tahun sebanyak 12 orang (15,2%), usia 13 tahun sebanyak 15 orang (19,0%), dan usia 14 tahun sebanyak 14 orang (17,7%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa usia 12 tahun merupakan usia menarche yang paling banyak ditemukan pada responden. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Ningrum (2025) dengan rerata usia menarche 12,4 tahun. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa distribusi usia menarche responden penelitian ini masih berada pada rentang yang umum ditemukan pada remaja putri di Indonesia.

Usia menarche juga memiliki kaitan dengan pengalaman dismenore. Menarche menjadi awal dari pengalaman menstruasi seorang perempuan dan semakin lama periode setelah menarche, semakin banyak pengalaman yang dimiliki dalam menghadapi berbagai keluhan menstruasi. Penelitian Mulyani et al. (2022) mengenai hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer menunjukkan bahwa usia menarche merupakan salah satu karakteristik reproduksi yang perlu diperhatikan dalam kajian dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 60 responden (75,9%), sedangkan 19 responden (24,1%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri yang menjadi responden penelitian telah memiliki pola menstruasi yang relatif teratur.

Siklus menstruasi merupakan rangkaian perubahan fisiologis yang terjadi secara periodik pada sistem reproduksi perempuan sebagai respons terhadap perubahan hormonal. Siklus menstruasi dihitung sejak hari pertama menstruasi sampai dengan hari pertama menstruasi berikutnya. Pada remaja, siklus menstruasi tidak selalu langsung mencapai pola yang teratur karena sistem hormonal yang mengatur fungsi reproduksi masih mengalami proses pematangan. Siklus menstruasi pada remaja umumnya berada dalam rentang 21-45 hari. Ketidakteraturan siklus lebih sering ditemukan pada tahun-tahun awal setelah menarche karena pematangan aksis hipotalamus-hipofisis-ovarium belum berlangsung secara sempurna. Setelah beberapa tahun sejak menarche, pola siklus pada sebagian besar remaja cenderung menjadi lebih teratur Apriliani et al. (2025).

Berdasarkan kejadian dismenore, sebanyak 51 responden (64,6%) mengalami dismenore dan 28 responden (35,4%) tidak mengalami dismenore. Proporsi responden yang mengalami dismenore lebih besar dibandingkan responden yang tidak mengalami dismenore. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa nyeri menstruasi merupakan keluhan yang cukup banyak dialami oleh remaja putri dalam penelitian ini. Dismenore merupakan nyeri yang berhubungan dengan menstruasi dan dapat memberikan dampak terhadap aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup remaja. WHO menyebutkan bahwa nyeri saat menstruasi merupakan pengalaman yang banyak dialami perempuan dan sebagian individu dapat mengalami nyeri yang berat hingga memengaruhi kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari (WHO, 2026).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenorea di SMA 5 Kota Palangkaraya

Kategori	Frequency (n)	Percent (%)
Baik	8	10.1
Cukup	56	70.9
Kurang	15	19.0
Total	79	100.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 79 responden, sebanyak 56 responden (70,9%) memiliki pengetahuan kategori cukup, 15 responden (19,0%) memiliki pengetahuan kategori kurang, dan 8 responden (10,1%) memiliki pengetahuan kategori baik. Kategori cukup yang mencapai 70,9% menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memiliki pengetahuan mengenai dismenore, tetapi pemahaman tersebut belum berada pada tingkat yang optimal. Responden kemungkinan telah mengenali dismenore sebagai nyeri yang berkaitan dengan menstruasi, tetapi belum seluruh aspek mengenai penyebab, gejala, penanganan, dan dampaknya dipahami secara memadai.

Pengetahuan kesehatan merupakan dasar penting dalam kemampuan seseorang memahami kondisi kesehatan yang dialaminya. Pada kesehatan menstruasi, informasi yang diperoleh remaja tidak hanya diperlukan untuk mengenali menstruasi sebagai proses fisiologis, tetapi juga untuk membedakan kondisi menstruasi yang normal dengan keluhan yang memerlukan perhatian. WHO menekankan pentingnya akses remaja terhadap informasi menstruasi yang akurat, sesuai usia, serta pelayanan kesehatan yang responsif terhadap masalah menstruasi (Artawan, 2022).

Dismenore sendiri merupakan nyeri menstruasi yang pada sebagian besar remaja berkaitan dengan dismenore primer. Proses tersebut berhubungan dengan peningkatan mediator inflamasi, terutama prostaglandin, yang menyebabkan kontraksi uterus dan munculnya nyeri. Manifestasi dismenore tidak terbatas pada nyeri perut bagian bawah, tetapi dapat disertai sakit punggung, mual, muntah, diare, sakit kepala, dan keluhan lainnya (Jusni, 2020).

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Wardoyo dan Setiyorini mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan penanganan dismenorea. Penelitian terhadap 40 responden menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai menstruasi paling banyak berada pada kategori cukup, yaitu 75%, sedangkan pengetahuan mengenai penanganan dismenore juga paling banyak berada pada kategori cukup, yaitu 62,5%. Peneliti merekomendasikan pemberian informasi mengenai menstruasi dan penanganan dismenore melalui kerja sama sekolah dengan tenaga kesehatan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Diantari, Sriasih, dan Rahyani pada siswi SMA Dwijendra Denpasar. Penelitian tersebut melibatkan 92 siswi dan menemukan 39,1% responden memiliki pengetahuan baik, 31,5% cukup, dan 29,3% kurang. Aspek pengetahuan yang paling banyak dipahami adalah pengertian dismenore, sedangkan pengetahuan mengenai penyebab, pencegahan, dan penanganan masih perlu ditingkatkan.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA Negeri 5 Palangka Raya dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik remaja putri berdasarkan kelas, umur, usia menarche, siklus menstruasi, dan kejadian dismenore menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari kelas X sebanyak 48 orang (60,8%), berusia 15 tahun sebanyak 36 orang (45,6%), mengalami menarche pada usia 12 tahun sebanyak 22 orang (27,8%), memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 60 orang (75,9%), serta mengalami dismenore sebanyak 51 orang (64,6%).
- b. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 56 orang (70,9%). Responden dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 15 orang (19,0%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 8 orang (10,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMA Negeri 5 Palangka Raya sebagian besar berada pada kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, I. K. I., Citrawati, N. K., & Sanjiwani, A. A. S. (2025). *Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore secara non farmakologi*.
- Ariasih, K. A. R., Candrawati, S. A. K., & Citrawati, N. K. (2023). *Gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMP Negeri Hindu 2*. Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali Denpasar.
- Artawan, I. P., Adianta, I. K. A., & Damayanti, I. A. M. (2022). Hubungan nyeri haid (dismenore primer) dengan kualitas tidur pada mahasiswi sarjana keperawatan tingkat IV ITEKES Bali tahun 2022. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(2), 94-99.
- Azra, S., Rajuddin, R., & Ismida, F. D. (2022). Gambaran pengetahuan dan penanganan dengan kualitas nyeri pada siswi aliyah Madrasah Ulumul Quran Pagar Air tahun 2021. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(1), 74-80.
- Dewi, R., Petasari, W., & Yanniarti, S. (2023). Penatalaksanaan dismenore primer pada remaja dengan pemberian jus wortel dan air kelapa hijau. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 187-191.
- Diantari, N. K. A., Sriasih, N. G. K., & Rahyani, N. K. Y. (2025). *Gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan penanganannya*.
- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2023). *Data angka kejadian dismenore primer pada remaja putri usia 10-18 tahun periode Januari-September 2023*. Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya.
- Djailani, Y. A., Nasrianti, Hasnia, & Rosyidi, M. (2023). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang upaya penanganan dismenore di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 140-149.
- Fatihah, N., dkk. (2023). Hubungan usia menarche, kebiasaan olahraga dan perilaku konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri SMAN 1 Samaturu. *Edumis Journal*, 4(4), 25-31.
- Husna, F. M., & Maul. (2023). *Gambaran tingkat pengetahuan tentang dismenorea pada remaja putri di SMK N 6 Yogyakarta* [Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta].
- Jusni, Rivandi, A., Erniawati, Andriani, L., & Kamaruddin, M. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan peserta didik putri di SMAN 6 Bulukumba kelas X dengan kejadian dismenorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), 119-124.
- Kurniawati, dkk. (2020). [Data bibliografis belum tersedia dalam daftar pustaka Anda.]
- Kurniawati, T., Setiyowati, W., & Mahardika, D. (2020). Hubungan pengetahuan dengan penanganan dismenorea pada remaja putri di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 11(1). <https://doi.org/10.52299/jks.v11i1.60>
- Mardiyah, M. S., & Rizal, A. (2024). Hubungan pengetahuan remaja dengan perilaku penanganan dismenore. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Mulyani, dkk. (2022). [Data bibliografis belum tersedia dalam daftar pustaka Anda.]
- Mulyani, N., Sudaryanti, L., & Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan usia menarche dan lama menstruasi dengan kejadian dismenorea primer. *Journal of Health, Education and Literacy*, 4(2), 104-110. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v4i2.1432>
- Ningrum. (2025). [Data bibliografis belum tersedia dalam daftar pustaka Anda.]
- Nuraini, D. (2022). *Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kebumen* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Gombong].

- Saalino, V., dkk. (2024). Pengaruh nyeri haid (dismenorrhea) terhadap aktivitas belajar pada remaja putri di SMAN 4 Toraja Utara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1-14.
- Sari, A. N., & Ediyono, S. (2024). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang gangguan menstruasi. *Journal of Health Research*, 7(1), 54-63.
- Wardoyo, S. B., & Setiyorini, A. (2021). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang menstruasi dan penanganan dismenorea. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 122-129. <https://doi.org/10.37480/cjon.v3i2.70>
- World Health Organization. (2022, September 30). *Keeping well in adolescence and youth*. <https://www.who.int/tools/your-life-your-health/life-phase/adolescence-and-youth-10-to-24-years/keeping-well-in-adolescence-and-youth>