

**ARTIKEL RISET**URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jpp>**HUBUNGAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN OLAHRAGA DAN SIKAP REMAJA PUTRI DENGAN PENANGANAN NYERI SAAT HAID (DISMINORE) DI SMP BINA SATRIA MEDAN***Relationship Of Knowledge, Sport Habits And Attitudes Of adolescent private Vocational School, With Management Of Pain When Menstruation (Disminore) In Junior High School Bina Satria Medan*Mirnawati^{1*}¹Mahasiswa D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Helvetia, Medan, Indonesia

* Penulis Korespondensi

Abstrak

Latar Belakang: Dismenorea terjadi pada 30-75% wanita dan memerlukan pengobatan. angka kejadian disminore saat menstruasi didunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami disminore. **Tujuan:** penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, kebiasaan olahraga, sikap remaja putri dengan penanganan nyeri saat haid (*dysminore*) di SMP Bina Satria Medan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan metode *crosssectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami disminore sebanyak 70 orang, diambil dengan tehnik *total population sampling*. Analisa data penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *chi-square* dan diolah melalui komputerisasi. **Hasil:** penelitian ini menunjukkan bahwa yang memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 48 orang, kebiasaan olahraganya yang tidak teratur sebanyak 50 orang, sikap negatif sebanyak 53 orang, dan yang tidak menangani penanganan disminore sebanyak 44 orang dengan tingkat kepercayaanya 95%, dapat diketahui nilai pengetahuan $p=0,000<0,005$, nilai kebiasaan olahraga $p=0,000<0,005$ dan nilai sikap $p=0,000<0,005$. **Kesimpulan:** penelitian ini adalah terdapat hubungan pengetahuan, kebiasaan olahraga dan sikap remaja putri dengan penanganan nyeri haid (*dysmenorea*) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar lebih dikembangkan variabel-variabel yang terkait agar hasil yang diperoleh peneliti dapat diperoleh tingkat kepercayaannya.

Kata kunci: Pengetahuan, Kebiasaan Olahraga, Sikap, Dan Penanganan Disminore**Abstract**

Background: *Dysmenorrhoea occurs in 30-75% of women and requires treatment. The incidence of dysminorrhea during menstruation in the world is very large, on average more than 50% of women in every country experience dysminorrhea.* **Purpose:** *this study was to determine the relationship between knowledge, exercise habits, attitudes of young women and pain management during menstruation (dysminorrhea) at SMP Bina Satria Medan.* **Methods:** *This study used an analytic survey design with a cross-sectional method. The population of this study was 70 girls who had dysminorrhea, taken by using total population sampling technique. Analysis of the research data using univariate analysis and bivariate analysis with the chi-square test and processed through computerization.* **Results:** *This study shows that there are 48 people who have less knowledge, 50 people with irregular exercise habits, 53 negative attitudes, and 44 people who do not handle dysminorrhea with 95% trust level, it can be seen that the value of knowledge $p=0.000<0.005$, the value of exercise habits $p=0.000<0.005$ and the attitude value $p=0.000<0.005$.* **Conclusion:** *This study is that there is a relationship between knowledge, exercise habits and attitudes of young women with the management of menstrual pain (dysmenorrhoea) at SMP Bina Satria Medan in 2020. Further researchers are advised to further develop related variables so that the results obtained by researchers can obtain a level of confidence*

Keywords: Knowledge, Sports Habits, Attitudes, and Dysmenorrhea Treatment

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan darah yang keluar dari vagina perempuan. Datangnya menstruasi ini menandakan anak-anak bahwa sudah mencapai masa remajanya. Ketika anak-anak sudah dewasa dihubungkan lagi dalam dirinya yaitu pada masa subur, karena pada masa subur ini wanita rentan terjadi kehamilan. Gangguan masalah kesehatan saat dewasa ini rentan terjadi kelelahan, stres, pola makan, kegemukan dan tuntutan karirnya.

Menstruasi merupakan gejala biologis yang alami, *progresif* dan positif sebagai tanda biologis dari kematangan seksual. Sehingga peristiwa itu seharusnya diterima dengan sikap wajar. Namun bila peristiwa menstruasi menimbulkan kejut (*shock*) yang sangat hebat disertai dengan iritasi (rangsangan yang mengganggu), biasanya anak gadis merasakan sakit, disertai dengan mual-mual, cepat lelah dan berbagai emosi depresif. Demikian pula bila menstruasi pertama terjadi penolakan yang defensif, bila mengakibatkan pengeremen fungsional. Artinya ada beberapa fungsi psikis dan fisik yang mengalami hambatan atau pengereman yang menyebabkan retensi menstruasi (berhentinya menstruasi), yang disebabkan oleh reaksi kejutan pada menstruasi pertama. Pada usia yang lebih tua, penolakan akan menimbulkan penyakit yang sulit disembuhkan jika ditangani secara fisis organ, seperti *psychoege amenorrhoe*(1).

Haid yang dialami para remaja putri akan mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran. Salah satunya nyeri haid yang sering dialami pada saat haid pertama dan kedua. Rasa sakit bagian bawah perut hingga pinggul, punggung bagian bawah atau paha. Hal ini sangat wajar dialami separuh perempuan, namun sekitar 10% perempuan mengalami rasa sakit yang hebat hingga perlu meminum obat pereda nyeri haid untuk mengurangi rasa sakit. Rasa sakit juga dapat dikurangi dengan minum aspirin atau kompres hangat pada perut. Selama datang bulan atau haid, sebagaimana keadaan sehari-harinya seorang wanita harus selalu menjaga dirinya agar tetap bersih, cukup tidur dan makan-makan yang seimbang dengan baik(2).

Gangguan yang disebabkan adanya kontraksi otot-otot halus rahim, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh *hipotalamus*, kelenjar dibawah otot depan dan indung telur. Tetapi tidak semua wanita mengalami hal yang sama,

karena jenis dan beratnya bervariasi pada wanita bulannya. Salah satu wanita yang menderita epilepsi atau penyakit jaringan ikat (seperti lupus) mungkin sering mengalami kejang-kejang(3).

Olahraga memang terbukti mampu menyehatkan badan(4). Melakukan olahraga ringan, seperti *jogging*, senam, berjalan kaki, bersepeda, atau cukup dengan memutarakan kaki selama kurang lebih 30 menit sebelum dan selama menstruasi. Olahraga dapat melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim, sehingga rasa nyeri bisa teratasi atau berkurang(5).

Beberapa perempuan mencapai kondisi yang lebih ringan melalui olahraga. Dengan olahraga hasil yang didapat tidak hanya mengurangi stres yang biasanya timbul saat *pre-menstrual* dan menstruasi, tetapi juga bisa meningkatkan produksi *endorfin* otak dan penawar tubuh. Olahraga secara teratur akan membantu anda melakukan aktivitas dan rutinitas harian tanpa gangguan nyeri haid. Selesai berolahraga, pastikan tubuh cukup mendapat asupan makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup(6).

Faktor penyebab Dismenore hingga kini belum diketahui secara pasti (*idiopatik*), namun beberapa faktor ditengarai sebagai pemicu terjadinya nyeri menstruasi, diantaranya faktor psikis. Para gadis dan emak-emak yang emsinya tidak stabil lebih mudah mengalami nyeri menstruasi. Bukan berarti yang mengalami nyeri menstruasi. *Faktor endokrin* timbulnya nyeri menstruasi diduga karena kontraksi rahim (*uterus*) yang berlebihan. *Faktor prostaglandin* teori ini menyatakan bahwa nyeri menstruasi timbul karena peningkatan produksi prostaglandin (dinding rahim) saat menstruasi. Anggapan ini mendasari pengobatan dengan *anti prostaglandin* untuk meredakan nyeri menstruasi. Selain teori-teori diatas, masih ada beberapa teori lain diduga sebagai faktor penyebab timbulnya dismenore (*faktor hormonal, faktor elergi, dan lain-lainnya*)(7) .

Para remaja putri akan mengalami banyak ketakutan dan kekhawatiran ketika haid mereka datang. Hal ini terjadinya gangguan yang disebabkan adanya kontraksi otot-otot halus rahim, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh *hipotalamus*, kelenjar dibawah otot depan dan indung telur. Tapi tidak semua wanita mengalami hal yang sama pada setiap

bulannya. Jika wanita ini mengalami dismenore kita anjurkan untuk melakukan olahraga ringan, seperti *jogging*, senam, berjalan kaki, bersepeda, atau cukup dengan memutar kaki selama kurang lebih 30 menit sebelum dan selama menstruasi, karena olahraga ini untuk memperlancar aliran darah pada tubuh agar tidak terjadinya nyeri haid(6).

Data dari *World Health Organisation* (WHO) pada tahun 2016, didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50%(8).

Wanita mengalami dismenore 10-15% di Indonesia diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan atau aktivitas apapun. Angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Wanita yang mengalami dismenore mengalami keluhan seperti kram, sakit, dan tidak dapat bekerja mengurus keperluan sendiri(7).

Berdasarkan data SDKI tahun 2017, tentang kesehatan reproduksi remaja didapat 28% wanita mendapat haid pertamanya pada umur 13 tahun, diikuti oleh umur 12 tahun (26%), dan umur 14 tahun (23%). Di antara wanita yang pada saat survey berumur 15 tahun yang mendapat haid pertama pada umur 12 tahun (22%) dan 13 tahun (31%)(9).

Berdasarkan data yang di peroleh dari Fhatin Hamami Husnah tahun 2018, menunjukkan bahwa remaja putri membutuhkan informasi atau pendidikan tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan dismenore kelas X di SMKN 1 depoksleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen dengan rancangan preand Post Test without control*. Subjek penelitian adalah siswi yang mengalami dismenore dengan jumlah sampel 30 siswi yang diambil menggunakan *total sampling*, kemudian dianalisa menggunakan *wilcoxon*. Tingkat pengetahuan siswi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori kurang yaitu 66,7%. Setelah

diberikan pendidikan kesehatan sebesar dalam kategori negatif yaitu 56,7%. Sikap sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori negatif yaitu 93,3%. Setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar dalam kategori positif yaitu 100,0% dengan nilai $p= value$ 0,000. Kesimpulannya ada pengaruh antara tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan dismenore di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta(10).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada 15 orang siswi di SMP Bina Satria Medan dengan menggunakan metode wawancara secara terbuka. Berdasarkan pernyataan, sembilan dari lima belas siswi mengatakan mengalami dismenore pada saat menstruasi, karena cenderung mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri haid. Tujuh orang siswi diantaranya mereka mengatakan untuk meringankan nyeri haidnya mereka mengambil posisi tubuh menjungkit, meras-meras perut dan merangkak.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan metode *crosssectional*. Waktu penelitian ini dilakukan bulan Januari 2020 di SMP Bina Satria Medan. Populasi peneliti ini adalah seluruh siswi di SMP Bina Satria Medan yang mengalami dismenore sebanyak 70 responden. Cara menentukan jumlah sample peneliti ini menggunakan *total population sampling*, Sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 responden. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 70 orang, diambil dengan tehnik *total population sampling*. Analisa data penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *chi-square* dan diolah melalui komputerisasi.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan *variable independen* (yaitu Pengetahuan, Kebiasaan olahraga dan Sikap) dan *variable dependen* (yaitu penanganan nyeri saat haid (*dismenore*)).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Kebiasaan Olahraga dan Sikap Remaja Putri Dengan Penanganan Nyeri Saat Haid (Disminore) Di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020

Variabel	Jumlah	
	N	%
Pengetahuan		
Baik	2	2,9
Cukup	20	28,6
Kurang	48	68,6
Kebiasaan Olahraga		
Teratur	20	28,6
Tidak Teratur	50	71,4
Sikap		
Negatif	17	24,3
Positif	53	75,7
Penanganan Disminore		
Menangani	26	37,1
Tidak Menangani	44	62,9

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 70 responden, memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 48 orang (68,6%), memiliki pengetahuan cukup sebanyak 20 orang (28,6%) dan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 orang (2,9%). yang tidak teratur kebiasaan olahraganya sebanyak 50

orang (71,4%), sedangkan yang teratur kebiasaan olahraganya sebanyak 20 orang (28,6%). Sikap negatif sebanyak 17 orang (24,3%) dan sikap positif sebanyak 53 orang (75,7%). yang tidak menangani penanganan disminore sebanyak 44 orang (62,9%) dan yang menangani penanganan disminore sebanyak 26 orang (37,1 %).

Analisis Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan (kolerasi) antara variabel bebas (independen variabel) dengan variabel terkait (dependent variabel). Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas yaitu pengetahuan, dukungan keluarga, dan sumber informasi, dengan variable terikat yaitu pemberian kolostrum pada bayi di gunakan analisis *Chi-square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistic *p value* (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai $p < p$ -

value (0,05) maka dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) anatar variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisa tabulasi silang. Analisa bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Olahraga, dan Sikap remaja putri dengan penanganan nyeri saat haid (dismenore) di SMP Bina Satria Medan (11).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Kebiasaan Olahraga dan Sikap Remaja Putri Dengan Penanganan Nyeri Saat Haid (Disminore) Di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020..

Variabel	Pemberian kolostrum				Total		<i>p. value</i>
	Kolostrum		Tidak Kolostrum		N	%	
	n	%	N	%			
Pengetahuan							
Baik	2	2,9	0	0	2	2,9	0,000
Cukup	14	20,0	6	8,6	20	28,6	
Kurang	10	14,3	38	54,3	48	68,6	
Kebiasaan Olahraga							
Teratur	16	22,9	4	5,7	20	28,6	0,000
Tidak Teratur	10	14,3	40	57,1	50	71,4	

Sikap							
Positif	15	21,4	2	2,9	17	24,3	0,000
Negatif	11	15,7	42	60,0	53	76,7	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil tabulasi silang antara penelitian hubungan pengetahuan remaja putri dengan penanganan nyeri saat haid (*disminore*) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020, dari 70 responden sebanyak 48 responden (68,6%) memiliki pengetahuan kurang, yang mana 10 responden (14,3%) melakukan penanganan *disminore* dan 38 responden (54,3%) tidak melakukan penanganan *disminore*, dari 20 responden (28,6%) memiliki pengetahuan cukup, yang mana 14 responden (20,0%) melakukan penanganan *disminore* dan 6 responden (8,6%) melakukan penanganan *disminore*, sedangkan dari 2 responden (2,9%) memiliki pengetahuan baik, yang mana 2 responden (2,9%) melakukan penanganan *disminore* dan tidak ada yang melakukan penanganan *disminore*. 50 responden (71,4%) memiliki kebiasaan

olahraga tidak teratur, yang mana 10 responden (14,3%) melakukan penanganan *disminore* dan 40 responden (57,1%) tidak melakukan penanganan *disminore*, sedangkan dari 20 responden (28,6%) memiliki kebiasaan olahraga teratur, yang mana 16 responden (22,9%) melakukan penanganan *disminore* dan 4 responden (5,7%) tidak melakukan penanganan *disminore*. sebanyak 53 responden (76,7%) memiliki sikap negatif, yang mana 11 responden (15,7%) melakukan penanganan *disminore* dan 42 responden (60,0%) tidak melakukan penanganan *disminore*, sedangkan dari 17 responden (24,3%) memiliki sikap positif, yang mana 15 responden (21,4%) melakukan penanganan *disminore* dan 2 responden (2,9%) tidak melakukan penanganan *disminore*.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Penanganan Nyeri Saat Haid (*Disminore*) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* di peroleh tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $\alpha=0,05$, dapat diketahui nilai $p=0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 diterima. Maka dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan remaja putri dengan penanganan nyeri haid (*dismenorea*) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020.

Pengetahuan yang cukup akan membuat para remaja untuk melakukan upaya penanganan *disminore* pada saat terjadi *disminore*. Hal ini didukung teori dari Notoadmojo dimana pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*over behavior*). Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan fakta yang mendukung tindakan seseorang (12).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Safitri M, DKK tahun 2018, bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang *disminore* dengan upaya penanganan *dismenore* kelas X di MAN 1 purwokerto dengan nilai $p=0,000(13)$.

Menurut asumsi peneliti pengetahuan merupakan salah satu bentuk tindakan seseorang. Semakin baik pengetahuan siswi maka semakin baik pula yang melakukan penanganan *disminore*, akan tetapi masih dijumpai dilapangan ada yang pengetahuan kurangsebanyak 10 responden dikarenakan kurangnya informasi tentang *disminore* dari saudara, sehingga kesehatan siswi terganggu dan siswi merasakan nyeri perut bagian bawah sehingga siswi tidak tahu cara melakukan penanganan nyeri haid

2. Hubungan Kebiasaan Olahraga Remaja Putri dengan Penanganan Nyeri Saat Haid (*Disminore*) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* di peroleh tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $\alpha=0,05$, dapat diketahui nilai

$p=0,000 < 0,05$ yang artinya H_a diterima. Maka dapat disimpulkan ada hubungan kebiasaan olahraga remaja putri dengan penanganan nyeri haid (dismenorea) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020 olahraga sangat penting dalam kesehatan. Demikian halnya bagi wanita yang sedang menstruasi.

Olahraga sangat penting dilakukan karena dapat memberikan dampak positif. Dampak positif paling utama dari olahraga saat menstruasi adalah memberikan rasa nyaman dan aman selama menjalani masa menstruasi. Selain itu, olahraga juga dapat mencegah berbagai keluhan menstruasi, seperti perut kembung, nyeri, pegal-pegal, dan lain-lain. Karena itu bila ada teman yang mengajak anda untuk berolahraga, maka jangan tolak ajakan tersebut karena anda sedang menstruasi(5).

Wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mengurangi terjadinya nyeri haid. Setiap wanita dapat sekedar berjalan santai, jogging ringan, berenang, senam maupun bersepeda sesuai dengan kondisi masing-masing. Setiap wanita harus dapat menemukan sendiri latihan-latihan yang berhubungan dengan menstruasinya. Tetapi saat ini belum ada tanda-tanda bahwa latihan olahraga merugikan. Jadi wanita tidak perlu menyembuhkan nyeri haid primer dengan obat-obatan(14).

Hasil penelitian ini sejalan oleh Rosi Kurnia Sugiarti, bahwa ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian nyeri haid primer pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai p value 0,02(14).

Menurut asumsi peneliti wanita yang melakukan olahraga secara teratur setidaknya 30-60 menit setiap 3-5x per minggu dapat mengurangi terjadinya nyeri haid. Semakin teratur olahraga semakin baik pula dapat mengurangi nyeri haid, akan tetapi masih dijumpai di lapangan ada yang kebiasaan olahraganya tidak teratur sebanyak 10 responden dikarenakan siswi saat datang menstruasi beralasan untuk malas melakukan aktivitas olahraganya

sehingga tingkat emosi yang dimiliki remaja putri tersebut semakin meningkat dan dominan akan mengalami nyeri haidi.

3. Hubungan Sikap Remaja Putri dengan Penanganan Nyeri Saat Haid (Dismenore) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* di peroleh tingkat kepercayaan 95% dengan nilai $\alpha=0,05$, dapat diketahui nilai $p=0,000 < 0,05$ yang artinya H_a diterima. Maka dapat disimpulkan ada hubungan sikap remaja putri dengan penanganan nyeri haid (dismenorea) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020.

Sikap (*attitude*) merupakan konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap yang baik sebagai individu atau kelompok. Banyak kajian yang dilakukan untuk merumuskan pengertian sikap, proses terbentuknya sikap, maupun perubahan. Banyak pula penelitian telah dilakukan terhadap sikap dan kaitannya dengan efek dan perannya dalam pembentukan karakter dan sikap hubungan antarkelompok serta pilihan-pilihan yang ditentukan berdasarkan lingkungan dan pengaruhnya terhadap perubahan (15).

Dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani. Kata *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal. *Meno* yang berarti bulan, dan *orrhea* yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang terdiri dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (16).

Kebanyakan penderita Endometriosis mengalami nyeri haid. Saat haid merupakan saat yang paling berat karena berbagai kesulitan timbul bersamaan. Selain nyeri, emosi juga labil, karena kepala migran, kembung, pendarahan hebat, kesulitan BAB dan mengidam makanan tertentu (17).

Hasil penelitian ini sejalan oleh Fhatin Hamami Husnah tahun 2018, bahwa

ada hubungan pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan dismenore kelas X di SMKN 1 Depok dengan nilai *p value* 0,000(10).

Menurut asumsi peneliti sikap responden merupakan konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap yang baik sebagai individu atau kelompok. Semakin baik sikap siswi maka semakin baik pula siswi yang melakukan penanganannya, akan tetapi masih dijumpai dilapangan ada yang sikap negatif sebanyak 11 responden dikarenakan sikap remaja putri yang masih labil dalam mengatasi nyeri haid sehingga remaja putri tersebut mengalami disminore. Sikap remaja putri masih labil disebabkan karena pengaruh kurangnya informasi dari lingkungan sekitar sehingga psikis remaja putri membuat dirinya menjadi stres, depresi yang membuat dirinya mengalami gangguan menstruasi.

KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Mayoritas remaja putri dengan pengetahuan kurang sebanyak 68,6%. Mayoritas remaja putri dengan kebiasaan olahraga tidak teratur sebanyak 71,4%. Mayoritas remaja putri dengan sikap negatif sebanyak 5,7%. Mayoritas remaja putri dengan penanganan nyeri haid (*dismenore*) sebanyak 62,9%. Ada hubungan pengetahuan, kebiasaan olahraga dan sikap remaja putri dengan penanganan nyeri haid (*dismenorea*) di SMP Bina Satria Medan Tahun 2020.

SARAN

Bagi Tempat Penelitian : Lebih di tingkatkan kualitas pelayanan kesehatan terutama dalam penyuluhan tentang kesehatan reproduksi dan konseling terhadap remaja putri agar dapat menambah wawasan ilmu yang didapat oleh remaja putri tersebut. Bagi Tenaga Kesehatan : Turut memberikan informasi

kepada remaja putri tentang disminore saat menstruasi dengan cara melakukan upaya promotif. Dan memberitahu remaja putri tentang definisi disminore, etiologi dan penanganan disminore, sehingga pengetahuan remaja putri dapat bertambah lagi. Bagi Peneliti : Dapat menambah informasi tentang disminore dan bagi peneliti selanjutnya agar lebih dikembangkan dengan meneliti variabel-variabel yang terkait agar hasil yang diperoleh peneliti dapat diperoleh tingkat kepercayaannya..

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Kepala sekolah SMP Bina Satria Medan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Arsyad SR. Pengetahuan dan Sikap Siswi Kelas IX SMP Negeri 2 Barru Tahun 2012 SMP Negeri 2 Barru tentang Dismenorhea. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar; 2012.
2. Evans dr. susan. endometriosis & nyeri haid serta nyeri lain pada wanita. jakarta: pt.kompas media nusantara; 2016.
3. Fajaryati N. Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. J Komun Kesehat (Edisi 4). 2012;3(1).
4. Yetti RE, Syafar M, Zulkifli A, Indriasari R, Bahar B, . S, et al. The Effect of Family-Based Empowerment on Obesity among Adolescents in Tana Toraja. Pakistan J Nutr. 2019;18(9):866–72.
5. Herdianti KA, Wardana NG, Karmaya INM. Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. Bali Anat J. 2019;2(1):25–9.
6. Husnah fhatin hamami. pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat

- pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan dismenore kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. 2018;
7. Irianto K. Kesehatan Reproduksi (Reproductive Health) Teori Dan Praktikum. Bandung: Alfabet; 2015.
 8. Elva Febri Ashari P. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Tahun 2020. Poltekkes Kemenkes Kendari; 2020.
 9. Lestari NMSD. Pengaruh dismenorea pada remaja. In: Prosiding Seminar Nasional MIPA. 2013.
 10. Husna FH, Mindarsih E, Melania M. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenorea Kelas X Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Med Respati J Ilm Kesehat.* 2018;13(2):25–36.
 11. Muhammad I. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Sosial dan Kesehatan. Bandung: Citapustaka Media Perintis. 2016;34.
 12. Notoadmojo S. Promosi Kesehatan: Teori Pengetahuan dan Prilaku, Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta. 2010;
 13. Salamah U. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *J Ilm Kebidanan Indones.* 2019;9(3):123–7.
 14. Sugiharti RK, Sumarni T. Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *Bidan Prada J Publ Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto.* 2018;9(1).
 15. M AW dan dewi. teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia(dilengkapi contoh kuesier). YOGYAKARTA: MULIA MEDIKA; 2015.
 16. judha .M. teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan. MUHA MEDIKA, editor. JAKARTA; 2015.
 17. Purwani S, Yuniar I. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Petanahan. *J Ilm Kesehat Keperawatan.* 2010;6(1).