

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTERI TENTANG *DISMENORHEA* DI SMPN 09 BATHIN SOLAPAN

NANA DIANA, SANTI AGUSTINA
STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru
23nanadiana@gmail.com

Abstract: *Dysmenorrhea (pain during menstruation) is one of the menstrual problems that are often experienced in women, especially in adolescents. In the world, this incidence rate occurs almost 50% of women have experienced menstrual pain during adolescence. This will sometimes interfere with the activities of the teenager. Usually this disorder reaches its peak at the age of 17-25 years. This study aims to identify the relationship between knowledge and the level of anxiety of adolescent girls about dysmenorrhea at SMPN 09 Bathin Solapan. This study design is correlation analytical with a cross sectional approach with a sample size of 219 people with a stratified random sampling method. This study was conducted from January 2023 to April 2023. The instruments in this study were questionnaires that included demographic data, knowledge questionnaires about dysmenorrhea, and questionnaires about anxiety levels. The results showed that the majority of adolescent girls were well informed as many as 167 people (76.3%) and experienced mild anxiety as many as 150 respondents (68.5%) about dysmenorrhea. After the chi-square test, it was concluded that there was a significant relationship between knowledge and the level of anxiety of adolescent girls about dysmenorrhea because the p value < 0.05 or (0.002 < 0.05). From this research it is expected that adolescents will further increase knowledge about dysmenorrhea.*

Keywords: *Knowledge, anxiety level, dysmenorrhea.*

Abstrak: *Dismenoreia (nyeri saat haid) merupakan salah satu masalah menstruasi yang sering dialami pada wanita khususnya pada remaja. Di dunia angka kejadian ini terjadi hampir 50% wanita pernah mengalami nyeri haid pada saat remaja. Hal ini akan kadang akan mengganggu aktivitas remaja tersebut. Biasanya gangguan ini mencapai puncaknya pada umur 17-25 tahun. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri tentang *dismenoreia* di SMPN 09 Bathin Solapan. Desain penelitian ini bersifat *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional* dengan besar sampel 219 orang dengan metode pengambilan sampel *stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023 sampai April 2023. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang meliputi data demografi, kuesioner pengetahuan tentang *dismenoreia*, dan kuesioner tentang tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja putri berpengetahuan baik sebanyak 167 orang (76,3%) dan mengalami cemas ringan sebanyak 150 responden (68,5%) tentang *dismenoreia*. Setelah dilakukan uji *chi-square* disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri tentang *dismenoreia* karena nilai *p value* < 0,05 atau (0,002 < 0,05). Dari penelitian ini diharapkan agar remaja untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang *dismenoreia*.*

Kata kunci : *Pengetahuan, tingkat kecemasan, *dismenoreia*.*

A. Pendahuluan

Pada remaja putri perubahan fisik sering ditandai dengan adanya menstruasi. Pola siklus haid terkadang naik turun dan dapat berubah-ubah dari bulan ke bulan, yang dapat menyebabkan ketidakteraturan dan masalah haid. Masalah tersebut bervariasi dan dapat terjadi selama, sebelum, atau setelah menstruasi, termasuk Pre Menstrual Sindrom (PMS) dan dismenore (Dwi Susanti, Utami and Lastri, 2018). Menurut WHO, angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, dan tingkat kejadian dismenore pada wanita di semua negara melebihi 50%. Hampir 90% wanita yang tinggal di Amerika Serikat diduga menderita dismenore, yaitu 10- 15% wanita mengalami dismenore yang sangat parah sehingga mereka tidak mampu melakukan apapun dan ini berdampak negatif pada kualitas kehidupan seksual mereka. Bahkan

di Amerika Serikat, dismenore menyebabkan 1,7 juta hari kerja yang tidak produktif bagi wanita dan 14% remaja yang menderita dismenore sering mengabaikan rutinitas sehari-hari mereka dan tidak hadir ke sekolah (Mouliza, 2020).

Di Indonesia angka dismenore cukup tinggi, yaitu 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Dwi Susanti, Utami and Lastri, 2018). Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang, punggung bagian bawah dan paha. Salah satu faktor yang memicu dismenore adalah faktor psikologis seperti kecemasan, seseorang dikatakan cemas jika mengalami kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak pasti khususnya pada remaja saat menjelang menstruasi. Dampak dari dismenore ini bisa membuat pelajar tidak masuk sekolah akibat nyeri yang dirasakan. Secara tidak langsung kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri yang membuat nyeri haid semakin berat dengan tingkat kronis dan akut (Andriyani, 2007). Sebagian besar wanita yang mengalami dismenorea juga akan mengalami mual muntah, nyeri kepala, cenderung mudah marah atau emosi yang sangat sensitif dan pingsan.

Salah satu faktor yang memicu dismenore adalah faktor psikologis seperti kecemasan, seseorang dikatakan cemas jika mengalami kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak pasti khususnya pada remaja saat menjelang menstruasi. Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam. Kecemasan dapat didefinisikan suatu keadaan rasa gelisah, ketidaktentuan, atau takut dari kenyataan atau persepsi ancaman sumber actual yang tidak diketahui atau dikenal (Hawari, 2008).

Secara tidak langsung kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri yang membuat nyeri haid semakin berat dengan tingkat kronis dan akut (Andriyani, 2007). Saat remaja cemas menghadapi menstruasi akan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri dan menimbulkan nyeri semakin berat (Syamsu, 2011). Bagi sebagian besar remaja putri, menstruasi akan menjadi masalah yang serius bila disertai dengan nyeri haid.

Dampak dari nyeri haid tersebut dapat menimbulkan reaksi sosial yang kurang baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya karena pada gadis remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapatkan penjelasan yang baik tentang nyeri haid, maka akan mudah timbul kecemasan

Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan menstruasi, khususnya dismenore, dapat menurunkan kualitas hidup remaja, serta kesehatan secara keseluruhan. Akibatnya, remaja putri percaya bahwa dismenore adalah hal yang normal dan tidak perlu diobati. Hanya 11% remaja putri yang menjalani pemeriksaan medis secara individu untuk mengetahui apakah mereka mengalami dismenore (Aisyaroh, Hudaya and Safitri, 2022).

Penting untuk memberikan Pengetahuan tentang pengaruh faktor kecemasan terhadap kejadian dismenore, memberikan edukasi berupa penjelasan bahwa jika semakin cemas tingkat nyeri akan semakin berat dan mengajarkan untuk mengalihkan rasa cemas dengan selalu berfikir positif, serta memberikan gambaran terkait premenstrual syndrom agar remaja bisa mengenali tanda dan gejala yang akan terjadi untuk mengantisipasi setiap bulannya ketika kejadian emosi tidak stabil (Khusnul, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019), menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja. Hasil dalam penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (48,4%). Mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 orang (51,6%). Dari hasil uji chi square dengan $\alpha = 0.05$ diperoleh nilai uji p sebesar (0,003) dengan keeratan hubungan sedang (0,494).

Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 09 Bathin Solapan pada bulan Januari 2023 didapatkan data bahwa sebesar 83,5% siswi mengalami dismenorhea, dan sebanyak 61,3 % dari mereka mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh salah satunya adalah kurangnya pengetahuan remaja itu sendiri tentang dismenorhea. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan

pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri tentang *dismenorea* di SMPN 09 Bathin Solapan.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan analitik, serta metode yang digunakan *cross sectional* atau metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara variabel independen penelitian dengan variabel dependen. Populasi pada penelitian ini adalah pelajar putri SMPN 09 Bathin Solapan kelas VII dan kelas VIII yang mengalami *dismenorea* sebanyak 486 orang dan sampel penelitian 219 responden dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Dalam penelitian ini alat ukur atau instrument yang digunakan pada variabel independen menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan alat ukur dengan nama *Beck Anxiety Inventory*. Tingkat kecemasan ini dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu cemas ringan dan cemas berat, dan untuk mengukur pengetahuan di gunakan alat ukur berupa kuesioner tingkat pengetahuan *dismenore* dengan melihat jawaban yang benar menggunakan rumus yang telah ditetapkan (Arikunto, 2016). Selanjutnya dilakukan analisa data yakni univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenorea* di SMPN 09 Bathin Solapan Tahun 2023

Pengetahuan	Frekuensi	%
Kurang	52	23,7
Baik	167	76,3
Jumlah	219	100

Dari 219 responden remaja putri yang mengalami *dismenorea* yang diteliti di SMPN 09 Bathin Solapan Tahun 2023 mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 167 responden (76,3%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 52 responden (23,7%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Tentang *Dismenorea* di SMPN 09 Bathin Solapan Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Cemas Ringan	150	68,5
Cemas Berat	69	31,5
Jumlah	219	100

Dari 219 responden remaja putri yang mengalami *dismenorea* yang diteliti di SMPN 09 Bathin Solapan Tahun 2023 mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 150 responden (68,5%) dan minoritas mengalami cemas berat sebanyak 69 responden (31,5%).

Tabel 3
Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Tentang *Dismenorea* di SMPN 09 Bathin Solapan Tahun 2023

No	Pengetahuan	Tingkat Kecemasan				Total		Nilai P	OR (95% CI)
		C. Berat		C. Ringan		N	%		
		N	%	N	%	N	%		
1	Kurang	26	50	26	50	52	100%		
2	Baik	43	25,7	124	74,3	167	100%	0,002	2,884

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 52 responden yang berpengetahuan kurang mengalami cemas berat yaitu sebanyak 26 orang (50 %) dan mengalami cemas ringan 26 orang (50 %),

sedangkan responden dengan pengetahuan baik dari 167 responden mengalami cemas berat sebanyak 43 orang (25,7 %) dan mengalami cemas ringan sebanyak 124 orang (74,3 %).

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $P= 0,002$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri tentang *dismenorea*. Dari hasil uji statistik juga di peroleh nilai $OR= 2,884$ artinya remaja yang memiliki pengetahuan baik memiliki peluang 2,884 kali tidak merasakan cemas tentang *dismenorea* dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan kurang.

2. Pembahasan

Pengetahuan tentang Dismenorea

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 167 responden (76,3%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 52 responden (23,7%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas pengetahuan remaja putri di SMPN 09 Bathin Solapan memiliki pengetahuan yang baik tentang *dismenorea*.

Pengetahuan remaja putri tentang *dismenorea* yang baik karena remaja putri sudah mengetahui informasi tentang *dismenorea* melalui media massa ataupun penyuluhan yang dilakukan oleh pihak terkait. Sementara remaja yang berpengetahuan kurang mungkin ditemukan pada remaja yang tidak memahami pengetahuan yang mereka miliki tentang *dismenorea*. Menurut Gunarsa and Gunarsa (2008), salah satu faktor yang mempengaruhi *dismenorea* adalah pengetahuan remaja putri atau siswi dalam menghadapi nyeri haid atau *dismenorea* sehingga remaja putri tidak siap menghadapi *dismenorea* atau nyeri haid semakin berat.

Pentingnya remaja putri memiliki pengetahuan dalam menghadapi *dismenorea* 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 *dismenorea* sehingga kecemasan dapat diminimalisir (Martina, 2020).

Hasil penelitian Lestari et al (2023) Kelurahan X di Depok dari 23 responden pengetahuan remaja yang baik ditemukan mayoritas tingkat keemasannya ringan sebanyak 30% , dan dari 17 responden yang berpengetahuan kurang mayoritas ditemukan pada remaja yang tingkat kecemasan berat sebanyak 32% . Berdasarkan analisa tersebut ditemukan hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri tentang *dismenorea* dengan $p \text{ value } 0,001 < \alpha = 0,05$.

Kecemasan tentang Dismenorea

Berdasarkan tabel 2 remaja putri mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 150 responden (68,5%) dan minoritas mengalami cemas berat sebanyak 69 responden (31,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Herlina and Monica, (2022) didapatkan siswi mengalami *dismenorea* berat sebanyak 68,2 % dan tingkat kecemasan sedang sebanyak 62,5 % dan dari hasil analisis ada hubungan *dismenorea* dengan tingkat kecemasan remaja putri didapatkan hasil $p\text{-value } 0,002$ (9). Kecemasan merupakan penilaian dan respon emosional terhadap sesuatu yang berbahaya. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap kondisi ketakutan, kegelisahan, bencana yang akan datang, kekhawatiran atau ketakutan terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan.

Kecemasan yang dialami remaja putri saat *dismenorea* berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa, adanya hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi *dismenorea* primer. Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang tepat dalam menanggulangi *dismenorea* primer (Dewi, Sandayanti and

Sani, 2021). Sebaliknya apabila remaja puteri memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mudah memahami menunjukkan sikap yang baik, sehingga kecemasan dalam menghadapi dismenore primer dapat ditanggulangi dengan baik (Manafe, Adu and Ndun, 2021).

Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Puteri Tentang *Dismenorrhea*

Hasil analisis data dari penelitian ini didapatkan responden yang berpengetahuan kurang mengalami cemas berat yaitu sebanyak 26 orang (50 %) dan mengalami cemas ringan 26 orang (50 %), sedangkan responden dengan pengetahuan baik mengalami cemas berat sebanyak 43 orang (25,7 %) dan mengalami cemas ringan sebanyak 124 orang (74,3 %). Hasil dari uji statistik variabel pengetahuan didapatkan $P\ value = 0,002 < 0,05$, yang berarti adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja puteri tentang *dismenorrhea* di SMPN 09 Bathin Solapan. .

Penelitian ini hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami, (2019) yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (48,4%). Mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 orang (51,6%). Dari hasil uji chisquare dengan $\alpha = 0.05$ diperoleh nilai uji p sebesar (0,003) dengan keeratan hubungan sedang (0,494).

Menurut peneliti bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik akan lebih memahami tentang *dismenorrhea* maka kecemasan yang dirasakan hanya cemas ringan. Dengan kata lain cemas berat akan lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan kurang. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya kecemasan yang berlebihan pada saat menghadapi dismenore sebaiknya perlu diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan untuk menambah pengetahuan para siswi tentang *dismenorrhea* itu sendiri, selain itu diperlukan juga peran orang tua dan para guru dalam memberikan pemahaman tentang *dismenorrhea* agar para siswi tidak terlalu cemas saat menghadapi dismenore, jadi dengan memberikan informasi- informasi tentang dismenore yang menjadi permasalahan para siswi saat ini, diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang cenderung dialami setiap wanita apalagi para remaja saat mengalami dismenore. Pendidikan kesehatan yang diberikan tersebut mempunyai peran yang sangat besar dalam mengatasi masalah yang menyebabkan kecemasan yang mereka hadapi dan berdampak tidak baik pada kesehatan mereka sehari-hari dan mengganggu keadaan beraktifitas sehari- hari.

D.Penutup

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja puteri tentang *dismenorrhea* di SMPN 09 Bathin Solapan ditemukan dari 219 responden mayoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 167 responden (76,3%) dan mengalami kecemasan ringan sebanyak 150 responden (68,5%) serta ditemukan adanya hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan terhadap dismenorrhea pada remaja puteri di SMPN 09 Bathin Solapan

Daftar Pustaka

- Aisyaroh, N., Hudaya, I. and Safitri, S. (2022) 'Faktor Yang Menyebabkan Dismenoreia Pada Remaja', *Jurnal Health Sains*, 3(11), pp. 1699–1707. Available at: <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>.
- Andriyani, A. (2007) 'Hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom premenstruasi pada mahasiswi DIV Kebidanan jalur reguler UNS Surakarta'.
- Dewi, D.P., Sandayanti, V. and Sani, N. (2021) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dismenore Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), pp. 74–82.
- Dwi Susanti, R., Utami, N.W. and Lastri (2018) 'Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Mts Muhammadiyah 2 Malang', *Nursing*

- News*, 3(1), pp. 144–152.
- Gunarsa, S.D. and Gunarsa, Y.S.D. (2008) 'Psikologi perawatan', (*No Title*) [Preprint].
- Hawari, D. (2008) 'Management Stress, Cemas dan Depresi, Edisi ke-2, Cetakan ke-2', *FKUI, Jakarta* [Preprint].
- Herlina, D. and Monica, T. (2022) 'Hubungan Dismenore Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Kelas Vii Di Smpn I Sungai Penuh', *Journal of Nursing and Health*, 7(1), pp. 47–51.
- Khusnul, M. (2017) 'Tingkat Kecemasan dan derajat disminore pada atlet putri', *Universitas negeri Yogyakarta* [Preprint].
- Manafe, K.N., Adu, A.A. and 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), pp. 258–265.
- Martina, N. (2020) 'Hubungan Pengetahuan Dismenore Dengan Penanganan Dismenore Pada Siswi Di Sma Negeri 15 Medan Tahun 2019'.
- Mouliza, N. (2020) 'Faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di MTS Negeri 3 Medan tahun 2019', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), pp. 545–550.
- Lestari, R. Tri Rahyuning, et al (2023) . Pentingnya Remaja Putri Memiliki Pengetahuan yang Baik dalam Mengendalikan Kecemasan Menghadapi Disminorea Primer. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2023, 5.1: 211-217.
- Syamsu, Y. (2011) 'Psikologi perkembangan anak dan remaja', *Bandung: PT Remaja Rosdakarya* [Preprint].
- Utami, Y.A.P. (2019) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten', *Jurnal Keperawatan*, 4(1), pp. 1–12.