

Tingkat Pengetahuan Siswi Jurusan Farmasi Tentang Penanganan Nyeri Menstruasi Di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Knowledge Level of Pharmacy Students About Handling Menstrual Pain at SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Alifah Nur Widiastuti¹, Trilestari¹, Sri Suprapti¹

¹Program Studi D3 Farmasi Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta

Corresponding author: Trilestari ; Email: trilestari@poltekkes-bsi.ac.id

Submitted: 22-04-2023

Revised: 26-04-2023

Accepted: 04-05-2023

ABSTRAK

Nyeri menstruasi adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Nyeri saat menstruasi terjadi karena meningkatnya kadar prostaglandin. Dampak yang terjadi apabila nyeri menstruasi tidak ditangani dengan baik adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi pada siswi jurusan Farmasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan rancangan survei. Subyek dan populasi pada penelitian ini adalah siswi jurusan Farmasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta kelas 10 sampai dengan 12 sebanyak 60 siswi. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan variabel penelitian adalah tingkat pengetahuan siswi jurusan Farmasi tentang penanganan nyeri menstruasi. Tingkat pengetahuan diukur dengan melihat kemampuan siswi dalam menjawab kuesioner yang telah disediakan. Jawaban kuesioner kemudian diklasifikasikan dalam 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi pada siswi jurusan Farmasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berada pada kategori baik sebanyak 37 responden (61,1%), kategori cukup 10 responden (16,6%), kategori kurang 13 responden (21,6%).

Kata kunci: nyeri menstruasi, siswi farmasi, tingkat pengetahuan

ABSTRACT

Menstrual pain is abdominal pain that comes from uterine cramps and occurs during menstruation. Pain during menstruation occurs due to increased levels of prostaglandins. The impact that occurs if menstrual pain is not handled properly is the disruption of daily life activities. The study aims to determine the level of knowledge about the management of menstrual pain in female students majoring in Pharmacy at SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. This research is a qualitative descriptive study with a survey design. Subjects and population in this study were students majoring in Pharmacy at SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta grades 10 to 12 as many as 60 students. The sampling technique used was total sampling with the research variable being the level of knowledge of Pharmacy students regarding the management of menstrual pain. The level of knowledge is measured by looking at the ability of students to answer the questionnaire answers were then classified into 3 categories, namely good, sufficient and lacking. The results showed that the level of knowledge about handling menstrual pain in female students majoring in Pharmacy at SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta was in the good category as many as 37 respondents (61,1%), sufficient category 10 respondents (16,6%), poor category 13 respondents (21,6%).

Keywords: level of knowledge, menstrual pain, pharmacy student

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial. Pada masa ini remaja akan berangsur-angsur mencapai kematangan seksual (Notoadmojo, 2014). Menstruasi untuk

pertama kalinya terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (deskuamasi) endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009).

Kebanyakan remaja tidak mengalami gejala-gejala pada waktu menstruasi, Tetapi sebagian remaja merasakan gejala-gejala nyeri yang memaksa remaja harus beristirahat yang mengakibatkan menurunnya kinerja (Proverawati & Misaroh, 2009). Bentuk nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja adalah nyeri perut atau kejang di bagian bawah perut. Rasanya sangat tidak menyenangkan sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, berat badan naik, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu dan depresi. Biasanya gejala ini datang sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama 2 hari sampai berakhirnya masa menstruasi (Pratiti, 2022).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara. Di Amerika Serikat persentase kejadian nyeri menstruasi sekitar 60% perempuan. Di Swedia persentase kejadian nyeri menstruasi sekitar 72% dan di Inonesia 55% (Astarto & Tjahyadi, 2011).

Nyeri haid menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak remaja dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya nyeri menstruasi juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas (Larasati & Alatas, 2016). Para remaja putri tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Kelainan menstruasi menempati peringkat pertama kelainan ginekologi di Amerika dan secara ekonomis dianggap sangat mengganggu perekonomian dan industri di Amerika, karena menyebabkan kerugian kurang lebih 8% dari keseluruhan biaya kesehatan (Astarto & Tjahyadi, 2011).

Banyak hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi seperti mengompres menggunakan air hangat di perut bagian bawah, dioles dengan minyak kayu putih atau dengan minum obat. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa putri MTS NU Mranggen Demak, 78,3% siswa memiliki pengetahuan yang kurang tentang nyeri menstruasi (Nugroho & Utama, 2014). Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui

tingkat pengetahuan siswi jurusan Farmasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta tentang penanganan nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis deskriptif kualitatif dengan rancangan survei. Subyek pada penelitian ini adalah siswi jurusan Farmasi SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Obyek penelitiannya adalah tingkat pengetahuan siswa Farmasi tentang penanganan nyeri menstruasi. Populasi penelitian adalah seluruh siswi jurusan Farmasi SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta kelas 10 sampai 12 sebanyak 60 siswa. Sampel ditentukan dengan teknik total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Variabel penelitian adalah tingkat pengetahuan siswi jurusan Farmasi tentang penanganan nyeri menstruasi. Tingkat pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi adalah kemampuan siswa dalam menjawab kuesioner tentang penanganan nyeri menstruasi yang kemudian dikategorikan dalam 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang.

Kuesioner yang digunakan telah dengan dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada remaja putri di Dusun Pongkok I Trimulyo Jetis Bantul dengan nilai validitas 17 dan nilai reliabilitas 0,834 (Rahmadiani, 2019). Data hasil pengisian kuesioner dianalisis secara deskriptif dengan cara dihitung prosentase jawaban yang benar terhadap keseluruhan soal. Selanjutnya data hasil perhitungan diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Klasifikasi baik jika prosentase jawaban yang benar 76-100%, Cukup bila prosentase jawaban yang benar 56-75%. Klasifikasi kurang jika prosentase jawaban yang benar <56% (Arikunto, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berlokasi di Jl. Pramuka No.62 Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. Siswi jurusan Farmasi berada pada rentang usia 16 – 18 tahun. Siswi jurusan Farmasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta terbagi dalam 3 kelas yaitu kelas 10, 11 dan 12. Distribusi tingkat pengetahuan responden terdapat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	37	61,6
Cukup	10	16,6
Kurang	13	21,6

Siswi terbanyak memiliki pengetahuan baik tentang penanganan nyeri menstruasi. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia, pendidikan, lingkungan, kultur/budaya dan informasi (Wawan & Dewi, 2010). Pengetahuan remaja tentang menstruasi akan sangat mempengaruhi perilaku mereka dalam

melakukan upaya-upaya untuk menangani nyeri yang terjadi akibat menstruasi. Intensitas nyeri menstruasi setiap perempuan bervariasi. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor psikis maupun fisik seperti stress, syok, kurang darah dan kondisi tubuh yang menurun (Amalia *et al.*, 2020).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Usia

Usia Responden	Jumlah Responden Sesuai Kategori Tingkat Pengetahuan			
	Baik	Cukup	Kurang	Total
16	6	6	7	19
17	14	3	4	21
18	17	1	2	20

Keterangan :

Baik : jika prosentase jawaban benar 76-100%

Cukup : jika prosentase jawaban benar 56-75%

Kurang : jika prosentase jawaban benar <56%

Sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 17 tahun dan yang paling sedikit berusia 16 tahun. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Notoadmojo, 2007). Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan (Suherman & Febrina, 2018). Pada masa remaja pertumbuhan otak sudah

mencapai kesempurnaan sehingga mempunyai kapasitas untuk menggunakan pengetahuan secara efisien (Sary, 2017).

Dari data pada Tabel 2, semakin banyak usia, tingkat pengetahuan yang dimiliki semakin baik. Dengan pengetahuan yang baik tentang penanganan nyeri menstruasi, siswi jurusan Farmasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan untuk menangani nyeri menstruasi.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Tingkatan Kelas

Kelas Responden	Jumlah Responden Sesuai Kategori Tingkat Pengetahuan			
	Baik	Cukup	Kurang	Total
10	6	6	7	19
11	14	3	4	21
12	17	1	2	20

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan

seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Oleh karena itu, pengetahuan sangat erat

kaitannya dengan pendidikan. Terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan

dengan perilaku seseorang (Rahardjo & Kusumawati, 2011).

Tabel 4. Distribusi Jawaban Responden tentang Penanganan Nyeri Menstruasi

Penanganan Nyeri Menstruasi	Jumlah Jawaban Responden	
	Benar	Salah
Melakukan Pengompresan dengan air hangat di perut bagian bawah	52	8
Mengonsumsi obat penghilang rasa sakit	47	13
Mengonsumsi makanan yang bergizi	50	10
Mengonsumsi jamu kunyit asam	47	13
Istirahat yang cukup	14	46
Melakukan olah raga	35	25
Berkonsultasi dengan dokter atau tenaga medis lain	41	19
Mengolesi bagian yang nyeri dengan minyak kayu putih	46	14

Dari hasil kuesioner tingkat pengetahuan siswi jurusan Farmasi SMK 3 Yogyakarta sebagian besar sudah baik. Mereka sudah mengetahui bahwa penanganan nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengompres dengan air hangat di perut bagian bawah. Metode kompres air hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang efektif, mudah dan murah. Kompres air hangat dapat dilakukan dengan menggunakan botol kompres yang telah diisi air hangat dan dikompreskan selama 20 menit. Efek hangat yang dihasilkan oleh kompres dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan menurunkan ketegangan dan memberikan efek berupa rasa nyaman (Bobak, 2005). Kompres air hangat lebih efektif daripada kompres air dingin (Amalia *et al.*, 2020).

Penanganan nyeri menstruasi juga dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri. Obat penghilang rasa nyeri (analgetik) adalah obat yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit (nyeri) tanpa menghilangkan kesadaran. Jenis obat yang biasa digunakan adalah parasetamol, ibuprofen dan asam mefenamat (Wardoyo & Oktarlina, 2019).

Cara lain untuk menangani rasa nyeri menstruasi adalah dengan mengonsumsi jamu kunyit asem. Kunyit mengandung kurkumin yang dapat menghambat produksi hormon prostaglandin yang menyebabkan peradangan serta rasa nyeri saat menstruasi. Selain itu dapat berfungsi sebagai agen anti peradangan untuk menenangkan kram perut akibat kontraksi pada otot rahim dan usus (Safitri, 2018).

Mengolesi bagian yang sakit dengan minyak kayu putih juga dapat meredakan nyeri. Uap minyak kayu putih dapat berfungsi sebagai analgetik dan anti inflamasi. Minyak kayu putih dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi dengan signifikan. Minyak kayu putih yang dioleskan dan dipijat secara lembut di bagian yang sakit dapat memberikan rasa nyaman. Hal ini terjadi karena minyak kayu putih dapat memberikan sensasi relaksasi pada otot dan sistem saraf. Minyak kayu putih dapat melancarkan aliran darah pada daerah nyeri sehingga peradangan dapat berkurang (Ariyanti *et al.*, 2022).

Salah satu cara untuk menangani nyeri akibat menstruasi adalah dengan berolahraga. Beberapa latihan fisik dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga memperlancar peredaran darah. Remaja yang melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan sekresi hormon endorphen, yaitu

penghilang nyeri alami ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri menstruasi (Sugiharti & Sumarni, 2018).

Konsumsi makanan yang bergizi juga berperan terhadap tingkat nyeri saat menstruasi. Asupan kalsium yang cukup dapat menurunkan ekstabilitas neuromuscular sehingga dapat menurunkan kontraksi pada otot dan dapat mengurangi bahkan menghindari rasa nyeri

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan siswi jurusan Farmasi tentang penanganan nyeri menstruasi berada pada kategori baik sebanyak 37 responden (61,1%), kategori cukup 10 responden (16,6%), kategori kurang 13 responden (21,6%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A.R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7-15. <http://www.jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/view/207/92>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta Jakarta.
- Ariyanti, K.S., Sariyani, M.D., & Winangsih, R.(2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58-65, <http://www.jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b/article/view/612/216>
- Astarto, N.W. & Tjahyadi, D. (2011). *Kupas Tuntas Kelainan Haid*. Sagung Seto Jakarta.
- Bopak. (2005). *Keperawatan Maternitas*, EGC, Jakarta.
- Dewantari, N.M. (2013). Peranan Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Skala Husada*, 10(2), 219-224.

pada saat menstruasi (Trisianti & Setiyaningrum, 2021). Terdapat hubungan yang bermakna antara keanekaragaman jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian nyeri menstruasi (Dewantari, 2013). Istirahat yang cukup juga merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri menstruasi (Susanti *et al.*, 2018).

<http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JSH/JSH%20V10N2.pdf#page=109>

- Larasati, T.A. & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3), 79-84. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1040/835>
- Notoadmojo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta Jakarta
- Nugroho, T. & Utama, B.I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika Yogyakarta
- Proverawati, A. & Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jilid 1. Nuha Medika Yogyakarta
- Rahardjo, S. & Kusumawati, E. (2011). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan dengan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) pada Masyarakat Perkotaan dan Pedesaan di Kabupaten Banyumas. *Kesmasindo*, 4(2), 150-158. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/21/23>
- Rahmadiani, A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Penatalaksanaan Penanganan Dismenore pada Remaja Putri di Dusun Ponggok I Trimulyo Jetis Bantul, *Karya Tulis Ilmiah*, Program Studi D3 Farmasi Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta.
- Sary, Y.N.E. (2017). Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J-PENGMAS*, 1(1), 6-12. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/admin,+2.+JURNAL+PENGMAS+YESSY+-1.pdf>

- Safitri, M. (2018). Efektivitas Minuman Kunyit Asam dalam Penurunan Skala Nyeri Haid. *Viva Medika*, 10(2), 47-53. <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/390/363>
- Sugiharti, R.K & Sumarni, T. (2018). Hubungan antara Kebiasaan Olah raga dengan Kejadian Nyeri Haid Primer pada Remaja, *Jurnal Publikasi Kebidanan Bidan Prada*, 9(1), 114-123. <https://ojs.stikesybpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/402/48484858>
- Suherman, H. & Febrina, D. (2018). Pengaruh Faktor Usia, Jenis Kelamin dan Pengetahuan terhadap Swamedikasi Obat. *Viva Medika*, Edisi Khusus, Seri 2, 94-108. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1013143&val=15373&title=PENGARUH%20FAKTOR%20USIA%20JENIS%20KELAMIN%20DAN%20PENGETAHUAN%20TERHADAP%20SWAMEDIKASI%20OBAT>
- Susanti, R.D., Utami, N.W. & Lasri. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News*. 2(1), 144-152. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/760/601>
- Pratiti, S. (2022). Handbook Pubertas Muslimah. Cetakan V. Ahlan Pustaka Umat Yogyakarta.
- Trisianti, G & Setyaningrum, Z. (2021). Peran Asupan Kalsium terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*. 2(2), 23-30. <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/453/305>
- Wardoyo, A.V., & Oktarlina, R.Z. (2019). Tingkat Pengetahuan Masyarakat terhadap Obat Analgesik pada Swamedikasi untuk Mengatasi Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 156-160. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/138/114>
- Wawan, A. & Dewi. (2010). Pengetahuan, Sikap dan perilaku manusia. Nuha Medika Yogyakarta.