

*Volume 12 No. 2 Desember 2021*

# JURNAL ILMU KESEHATAN

ISSN : 2087-1287



**STIKES KARYA  
HUSADA KEDIRI**

**Jurnal Ilmu Kesehatan**

Terbit sebanyak 2 (Dua) kali setahun pada Bulan Juni dan Desember  
Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian di bidang kesehatan dan artikel kesehatan

**Susunan Pengelola Jurnal ILKES STIKES Karya Husada Kediri****Ketua Penyunting**

Dr. Ns. Ratna Hidayati, M.Kep., Sp. Mat  
(STIKES Karya Husada Kediri, Scopus ID : 57190280822, SINTA ID : 6092090)

**Dewan Penyunting :**

1. Didit Damayanti, M.Kep (SINTA ID : 6110624) STIKES Karya Husada Kediri
2. Wahyu Wijayanti, SSiT., M.Keb (SINTA ID : 6112421) STIKES Karya Husada Kediri
3. Linda Andri Mustofa, SSiT., M.Keb STIKES Karya Husada Kediri
4. Fitri Yuniarti, SST., M.Kes (SINTA ID : 6109259) STIKES Karya Husada Kediri
5. Linda Ishariani, M.Kep (SINTA ID : 6111368) STIKES Karya Husada Kediri
6. Retno Ardanari A, S.Kep., Ns., M.Ked.Trop. (SINTA ID : 6058020) STIKES Karya Husada Kediri

**IT Support :**

1. Pria Wahyu R.G., S.Kep., Ns., M.Kep (STIKES Karya Husada Kediri)

**Reviewer :**

1. Dr. Ns. Ratna Hidayati, M.Kep., Sp.Mat (Scopus ID : 57190280822, SINTA ID : 6092090) STIKES Karya Husada Kediri
2. Ita Eko Suparni, S.SiT, M.Keb. (SINTA ID : 6100307) STIKES Karya Husada Kediri
3. Melani Kartikasari, M.Kep (SINTA ID : 6098884) STIKES Karya Husada Kediri
4. Nurul Laili, M.Kep (SINTA ID : 6107741) STIKES Karya Husada Kediri
5. Dwi Ertiana, S.Keb., MPH (SINTA ID : 6125894) STIKES Karya Husada Kediri
6. Dintya Ivantarina, SST, M.Keb. (SINTA ID : 6110009, Scopus ID : 57203661015) STIKES Karya Husada Kediri
7. Reni Yuliasutik, S.ST., M.Kes. (SINTA ID : 258110) STIKES Karya Husada Kediri
8. Widiasih Sunaringtyas, S.Kep., Ns., M.Kep, (SINTA ID : 6111398) STIKES Karya Husada Kediri
9. Mirthasari Palupi, S.ST., M.Kes (SINTA ID : 6060396) Akademi Gizi Karya Husada Kediri

Alamat Redaksi : **STIKES Karya Husada Kediri**  
Jln. Soekarno Hatta No.7, Kotak Pos 153, Telp. (0354) 399912  
Pare- Kediri

Website : [www.stikes-khkediri.ac.id](http://www.stikes-khkediri.ac.id)

Email: [stikes\\_lppmkh@yahoo.com](mailto:stikes_lppmkh@yahoo.com)

## Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan Rahmat-Nya kepada kami sehingga kami mampu menyelesaikan “Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Karya Husada Kediri” Volume 12 Nomor 2 Desember 2021.

Penerbitan jurnal ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan dan mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, sebagai salah satu sarana penyampaian informasi di bidang kesehatan yang diakses oleh segenap lapisan masyarakat sebagai amanat mewujudkan cita-cita bangsa mencerdaskan kehidupan bangsa adalah tanggung jawab keluarga, masyarakat, dan pemerintah, sedangkan STIKES Karya Husada Kediri yang merupakan bagian dari komunitas terpenggil untuk ikut serta menangani dan merampungkan amanat ini, bersama keluarga dan pemerintah.

Di dalam penyelesaian Jurnal Ilmu Kesehatan ini, bimbingan serta dukungan dari banyak pihak telah sangat membantu, untuk itu kami ucapkan rasa hormat dan terima kasih pada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril, spiritual, dan materiil dalam membantu penyelesaian Jurnal Ilmu Kesehatan STIKES Karya Husada Kediri.

Kami menyadari bahwa dalam Jurnal Ilmu Kesehatan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga jurnal ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pare, Desember 2021

Tim Redaksi

## Daftar Isi

- Analisis Organoleptik Penambahan Daun Stevia Sebagai Pemanis Alami pada Sediaan Teh Herbal Kombinasi**  
Moh. Ikhwan Kosasih<sup>1</sup>, Erwin Yektiningsih<sup>2</sup>, Zauhani Kusnul<sup>3</sup>.....432-439
- Bermain *Gadget* dan Perilaku Negativistik pada Anak Prasekolah**  
Widyasih Sunaringtyas<sup>1</sup>, Linda Ishariani<sup>2</sup>, Ervien Sabrina Latin<sup>3</sup>.....440-446
- Analisis Determinan Penyakit Hipertensi pada Anggota TNI yang Berumur dibawah 40 tahun di Rumah Sakit**  
Nila Sari.....447-459
- Analisis Faktor Individual dengan *Work Pressure* Karyawan Rumah Sakit Pada Masa Pandemi COVID-19**  
Suryono<sup>1\*</sup>, Bambang Wiseno<sup>2</sup>, Fannidya Hamdani Zeho<sup>3</sup>.....460-468
- Video Oberseved Therapy (VOT)* Meningkatkan Kepatuhan *Treatment* Pada Penderita Tuberkulosis : *Scoping Review***  
Devita Anugrah Anggraini<sup>1</sup>, Meira Erawati<sup>2</sup>, Andrew Johan<sup>3</sup>.....469-484
- The Effect of Family Support and Social Support on The Incidence of Postpartum Depression**  
Estiningtyas<sup>1</sup>, Anindhita Yudha Cahyaningtyas<sup>2</sup>, Sri Sugiarsi<sup>3</sup>.....485-495
- Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu dengan Vaksinasi Campak Rubella (*Measles Rubella*)**  
Qatrunnada Nadhifah<sup>1\*</sup>, Sri Hastuti Andayani<sup>2</sup>, Arsyad<sup>3</sup>.....496-503
- Pengaruh Jenis Kontrasepsi Suntik terhadap Pola Menstruasi Akseptor KB Suntik**  
Adeylla Mayang Sari<sup>1</sup>, Jimmy Yanuar Annas<sup>2</sup>, Ivon Diah Wittartika<sup>3</sup>.....504-515
- Perbandingan Tingkat Pengetahuan Tentang *Self-Care* Dismenore antara Remaja Putri Jurusan Sains dan Sosial**  
Nabilah Khansa<sup>1\*</sup>, Samsriyaningsih Handayani<sup>2</sup>, Bagus Setyoboedi<sup>3</sup>.....516-525
- Moringa Leaf Extract (*Moringan Oleifera*) and Honey Improve The Levels of Haemoglobin in *Norvegicus Rattus* that Suffer Anemia**  
Ratna Hidayati<sup>1\*</sup>, Efa Nur Aini<sup>2</sup>, Devita Anugrah Anggraini<sup>3</sup>.....526-532

## Perbandingan Tingkat Pengetahuan Tentang *Self-Care* Dismenore antara Remaja Putri Jurusan Sains dan Sosial

Nabilah Khansa<sup>1\*</sup>, Samsriyaningsih Handayani<sup>2</sup>, Bagus Setyoboedi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan Universitas Airlangga, [nabilah.khansa-2017@fk.unair.ac.id](mailto:nabilah.khansa-2017@fk.unair.ac.id), 0895602826568

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Kedokteran Pencegahan Universitas Airlangga, [samsri.handayani@gmail.com](mailto:samsri.handayani@gmail.com), 085881493636

<sup>3</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Anak Universitas Airlangga, [bagus.setyoboedi@fk.unair.ac.id](mailto:bagus.setyoboedi@fk.unair.ac.id), 08123560043

### Abstrak

Prevalensi dismenore primer pada remaja putri cukup tinggi, dimana 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari wanita mengalami dismenore primer, dengan 10-20% diantaranya mengalami gejala yang cukup parah. Pengetahuan tentang cara mengatasi dismenore menjadi sangat penting terutama bagi remaja putri, agar dapat melakukan penanganan yang baik saat terjadi dismenore. Belum banyak remaja yang mengetahui cara yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi dismenore. Perbedaan mata pelajaran yang diterima oleh siswi SMA jurusan Sains dan Sosial tentunya berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat pengetahuan *self-care* dismenore antara siswi jurusan sains dan sosial. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancang bangun *cross sectional*. Besar sampel penelitian adalah 96 siswi di SMAN 1 Ciampea Bogor. Pengetahuan diukur dengan kuesioner tentang *self-care* dismenore, yang terdiri dari 13 pertanyaan *multiple choice*. Data dianalisis menggunakan SPSS, dengan analisis *Kolmogorov smirnov* dan *Independent sample t test*, dan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara siswi jurusan sains dan sosial ( $p < 0,01$ ,  $OR = 4,4$ ;  $95\%CI = 1,477$  hingga  $13,564$ ). Terdapat perbedaan pengetahuan tentang *self-care* yang bermakna antara siswi jurusan sains dan siswi jurusan sosial.

**Kata kunci:** Kesehatan Reproduksi, Dismenore, Pengetahuan, Sains, Sosial

### Abstract

*The prevalence of primary dysmenorrhea in adolescent girls is quite high, where 90% of adolescent girls worldwide experience problems during menstruation and more than 50% of women experience primary dysmenorrhea, with 10-20% of them experiencing severe symptoms. Knowledge of how to deal with dysmenorrhea is very important, especially for adolescent girls, so that they can do good treatment when dysmenorrhea occurs. Not many adolescent girls know how to deal dysmenorrhea independently. The difference in subjects accepted by high school students majoring in natural science and social science certainly affects the knowledge they have. This study aimed to compare the level of dysmenorrhea self-care knowledge between students majoring in natural science and social studies. This research was a quantitative research with cross sectional design. The research conducted 96 students at SMAN 1 Ciampea Bogor. Knowledge was measured by a questionnaire about dysmenorrhea self-care, which consisted of 13 multiple choice questions. Data were analyzed using SPSS, with Kolmogorov Smornov analysis and Independent sample t test, and the results showed that there was a significant difference in knowledge between students majoring in natural science and social science ( $p < 0.01$ ,  $OR = 4.48$ ;  $CI 95\% = 1.47$  until  $13.564$ ). There is a significant difference in knowledge about self-care between students majoring in natural science and social science.*

**Keywords:** Reproductive Health, Dysmenorrhea, Knowledge, Science, Social

### PENDAHULUAN

Dismenore primer merupakan nyeri atau kram pada daerah perut yang terjadi saat menstruasi. Dismenore primer merupakan fenomena fisiologis yang terjadi saat menstruasi, oleh karena adanya

peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya (terutama  $PGF2\alpha$ ) dari endometrium selama menstruasi, sehingga menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur yang menyebabkan nyeri [1].

Alamat Korespondensi Penulis: Curug Mekar Bogor Barat  
**Nabilah Khansa**  
Email : [nabilah.khansa-2017@fk.unair.ac.id](mailto:nabilah.khansa-2017@fk.unair.ac.id)

Alamat: Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kec. Mulyorejo,  
Kota SBY, Jawa Timur 60115

Dismenore mulai terjadi saat wanita usia muda mengalami siklus ovulatorik pertamanya, kemudian meningkat selama masa remaja (15-17 tahun), dan mencapai puncaknya pada usia 20-24 tahun, dan setelah itu kejadian dismenore akan menurun secara progresif [2]. Studi lainnya menyatakan bahwa dismenore primer terjadi 1-2 tahun setelah menarch [3].

Berdasarkan sebuah studi, diketahui 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari wanita mengalami dismenore primer, dengan 10-20% diantaranya mengalami gejala yang cukup parah [4]. Penelitian lainnya menunjukkan, 96,41% remaja mengalami dismenore, dengan klasifikasi 48,4% dismenorea ringan, dismenorea sedang 40,4%, dismenorea berat terkontrol 8,7% dan dismenorea berat tidak terkontrol 2,48%. Dampak dari dismenorea menyebabkan 27,7% dari mereka tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dan tak jarang mereka meminta ijin untuk tidak masuk sekolah, sehingga dampak tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari [5].

Berdasarkan hasil studi, 90,3% remaja putri memiliki penanganan dismenore yang tergolong kurang [6]. Penanganan yang kurang pada dismenore dapat disebabkan oleh karena kurangnya informasi yang dimiliki remaja putri tentang penanganan dismenore. Pengetahuan tentang cara mengatasi dismenore menjadi sangat penting bagi remaja putri, agar dapat mengatasi nyeri menstruasi dengan baik. Penanganan dismenore dapat dilakukan secara mandiri atau disebut dengan *self-care* dismenore. Belum banyak remaja putri bahwa ada banyak cara yang dapat dilakukan secara mandiri, antara lain kompres perut dengan air hangat [7,8], pemijatan [9-11], aromaterapi [12], konsumsi omega-3 [13,14], konsumsi cokelat hitam [15,16], konsumsi makanan tinggi serat, makanan

rendah garam, gula, lemak, dan kafein [17], melakukan yoga [18,19], latihan aerobik [20], kunyit asam [21,22] dan mengonsumsi obat pereda nyeri [23].

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya [24]. Remaja putri yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dibagi menjadi kelompok siswi yang mengambil jurusan Sains dan Sosial. Perbedaan jurusan yang diminati siswi tentu berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki antara siswi jurusan sains dan sosial. Berbeda dengan jurusan sains, siswi jurusan sosial tidak memperoleh pembelajaran biologi termasuk sistem reproduksi secara umum. Hal ini yang menjadi perhatian dari peneliti, tentang bagaimana pengetahuan siswi jurusan sosial tentang *self-care* dismenore.

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan tingkat pengetahuan tentang *self-care* dismenore antara siswi jurusan sains dan sosial. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran apakah ada perbedaan pengetahuan antara siswi jurusan sains dan sosial, tentang *self-care* dismenore yang mana termasuk dalam lingkup kesehatan reproduksi. Penelitian ini dapat menjadi dasar terhadap urgensi pemberian edukasi, kepada remaja putri tentang *self-care* dismenore di sekolah, agar semua remaja putri baik jurusan sains dan sosial memperoleh informasi yang memadai tentang penanganan dismenore.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancang bangun penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian yakni 169 siswi SMA kelas X di SMAN 1 Ciampea, yang telah menarch dan bersedia menjadi responden penelitian. Besar sampel pada

penelitian ini yakni sebesar 96 siswi, yang terdiri dari 63 siswi jurusan sains dan 33 siswi jurusan sosial.

Variabel independen penelitian yakni pengetahuan dan variabel dependen penelitian yakni jurusan sains dan sosial. Variabel lain yang dikaji dalam penelitian ini antara lain umur, pendidikan ibu dan sumber informasi.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dalam bentuk *google formulir* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dengan nilai alpha cronbach 0,701. Kuesioner terdiri dari 13 pertanyaan *multiple choice*, tanpa diberikan nomer, tanpa diberikan symbol a,b,c pada pilihan jawaban, soal diacak, dan pilihan jawaban diacak, untuk meminimalisir terjadinya kegiatan saling bertukar jawaban yang menyebabkan data tidak valid. Pengambilan data dilakukan pada Bulan Juni 2021, di SMAN 1 Ciampea Bogor, dengan menggunakan 5 ruang kelas yang masing-masing kelas diawasi oleh enumerator penelitian. Pengawasan dilakukan untuk meminimalisir kecurangan yang dilakukan responden, seperti saling tukar jawaban ataupun kegiatan mencari jawaban lainnya yang dapat menyebabkan data yang diperoleh menjadi tidak valid.

Data dianalisis menggunakan SPSS dengan analisis univariat dengan menggunakan *Kolmogorov smirnov* untuk melihat distribusi data, dan Analisis bivariate untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan antara siswi jurusan sains dan sosial. Pengetahuan dikategorikan berdasarkan kategori sebagai berikut, pengetahuan baik jika skor

76-100%, cukup jika skor 56-75%, dan kurang jika skor <55% [25].

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden penelitian merupakan siswi kelas X SMAN 1 Ciampea Bogor, yang terdiri dari 63 siswi jurusan SAINS dan 33 siswi jurusan sosial. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Ciampea yang berlokasi di Jalan Raya Cibadak No. Km 15, Cibadak, Kecamatan Ciampea, Bogor, Jawa Barat. SMAN 1 Ciampea merupakan Sekolah Menengah Atas yang terletak di Kabupaten Bogor. Responden dipilih dengan teknik *non random sampling*, dimana kelas dengan jumlah siswi terbanyak baik jurusan sains dan sosial, dipilih sebagai responden penelitian.

Karakteristik responden yang diteliti dalam penelitian ini antara lain usia, pendidikan ibu, dan sumber informasi tentang *self-care* dismenore. Variabel-variabel tersebut dikaji dalam penelitian ini untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel pada karakteristik tersebut dengan pengetahuan responden. Menurut penelitian sebelumnya, usia [26], pendidikan orang tua [27], dan sumber informasi [28] merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Karakteristik responden diasjikan dalam tabel 1 di bawah ini :

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Jurusan Sains		Jurusan Sosial		<i>p value</i>
	n	%	n	%	
<b>Usia</b>					
14 tahun	2	3,2	0	0,0	<b>0,484</b>
15 tahun	21	33,3	11	33,3	
16 tahun	36	57,1	20	60,6	
17 tahun	4	6,3	1	3,0	
18 tahun	0	0,0	1	3,0	
<b>Pendidikan Ibu</b>					
SD	24	38,2	3	9,1	<b>0,011</b>
SMP	10	15,9	9	27,3	
SMA/SMK	23	36,5	13	39,4	
Sarjana/Diploma	6	9,5	8	24,2	
<b>Sumber Informasi tentang <i>self-care</i> dismenore</b>					
Orang tua	26	41,3	18	54,5	<b>0,141</b>
Saudara/keluarga	6	9,5	1	3,0	
Sekolah	0	0,0	0	0,0	
Tenaga Kesehatan	1	1,6	3	33,3	
Media sosial/cetak/elektronik	24	38,2	22	33,3	
Teman	2	3,2	0	0,0	
Orang tua dan media sosial	4	6,3	0	0,0	

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji statistik diketahui variabel pendidikan ibu memiliki *p value*=0,011. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata pada pendidikan ibu antara siswi jurusan sains dengan jurusan sosial. Variabel dengan *p value* <0,25 selanjutnya dianalisis dengan analisis multivariat untuk mengetahui besar pengaruh variabel-variabel uji pada siswa jurusan sains dan sosial terhadap tingkat pengetahuan terkait *self-care* dismenore.

### Uji Normalitas

Berdasarkan Hasil uji normalitas data siswi sains, diketahui *p value*=0,091, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan distribusi data penelitian dengan distribusi data normal. Maka data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas data siswi sosial, diketahui *p value*=0,209, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan distribusi data penelitian

dengan distribusi data normal. Maka data terdistribusi normal.

### Perbandingan Skor Pengetahuan Siswi Jurusan Sains dan sosial

**Tabel 2.** Perbandingan Tingkat Pengetahuan *Self-Care* Dismenore Siswi Jurusan Sains dan Sosial

Tingkat Pengetahuan	Sains		Sosial	
	n	%	n	%
Baik	32	50,8	8	24,2
Cukup	28	44,4	20	60,6
Kurang	3	4,8	5	15,2
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2, diketahui setengah dari siswi jurusan sains, berpengetahuan baik, selebihnya berpengetahuan cukup dan hanya sebagian kecil yang berpengetahuan kurang. Terdapat temuan yang berbeda pada siswi jurusan sosial, dimana sebagian besar siswi berpengetahuan cukup, dan selebihnya berpengetahuan baik dan kurang.

Setelah dilakukan pengkajian terhadap jawaban responden, sebagian besar responden pada siswi jurusan sains menjawab soal dengan salah pada 2

butir soal. Soal tersebut antara lain mengenai obat yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore dengan 69,85% responden menjawab salah, soal mengenai penyebab dismenore primer dengan 68,25% responden menjawab salah. Hal ini dapat disebabkan oleh karena penyebab dismenore dan jenis obat untuk mengatasi dismenore dalam ilmu kedokteran, belum dipelajari oleh siswi SMA. Materi tentang kesehatan reproduksi yang dipelajari pada siswi SMA hanya sebatas materi menstruasi dan alat-alat reproduksi secara umum.

Sama halnya dengan siswi sains, pada siswi jurusan sosial responden banyak menjawab salah pada soal mengenai penyebab dismenore primer dan obat yang dapat mengatasi dismenore primer dengan presentase 57,6% dan 69,75. Sama halnya dengan siswi jurusan sains, soal mengenai penyebab dan nama obat untuk mengatasi dismenore merupakan pengetahuan yang baru bagi siswi SMA, sehingga banyak siswi yang tidak bisa menjawab soal tersebut dengan benar.

Selain dua soal tersebut, terdapat dua soal lainnya yang banyak dijawab salah oleh responden siswi sosial, yakni soal mengenai penggunaan aromaterapi untuk mengatasi dismenore, dengan presentase 66,7% responden menjawab salah, dan soal mengenai alasan coklat hitam dapat mengatasi dismenore, dengan presentase 63,6% responden menjawab salah.

Penggunaan aromaterapi dan coklat hitam sebagai *self-care* dismenore belum banyak diketahui oleh remaja putri. Penggunaan minyak esensial lavender pada kasus dismenore menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi gejala nyeri haid pada Subjek dengan usia 18 sampai 24 tahun dengan hasil skor nyeri yang berbeda hampir 50%, jika minyak lavender diaplikasikan bersamaan dengan pijatan. Beberapa penelitian tentang aplikasi aromaterapi untuk kasus nyeri dapat diketahui

bahwa ketika minyak aromaterapi yang diberikan dengan cara dioleskan secara topikal ataupun diinhalasi dapat diabsorpsi oleh pembuluh darah dan kandungan minyak tersebut dapat berlangsung hingga 90 menit [20].

Cokelat hitam merupakan makanan yang dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi nyeri menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian 100 gram coklat hitam pada remaja dismenore dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri sedang-berat menjadi nyeri ringan-sedang [16]. Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Faizah dan Mukhoirotin, bahwasanya 100 gram coklat yang diberikan pada remaja putri di hari pertama menstruasi, dapat menurunkan skala nyeri dari sedang-berat menjadi tidak nyeri-nyeri sedang [15].

Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri belum memiliki pengetahuan yang cukup sebelumnya, tentang penggunaan aromaterapi dan coklat hitam sebagai *self-care* saat terjadi dismenore. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, tentang gambaran penanganan dismenore yang dilakukan remaja putri Hal ini diperkuat dengan temuan sebelumnya mengenai Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja SMP PGRI 5 Denpasar, dimana diketahui terdapat 90,3% siswi memiliki tindakan penanganan dismenore yang tergolong kurang [6]. Sebanyak 31 remaja putri (50%) di Kelurahan Kedungwinong yang memilih untuk tidak minum obat dan tidak beristirahat, melainkan hanya dibiarkan begitu saja [29].

Berdasarkan penelitian tentang gambaran penanganan dismenore pada siswi SMP Muhammadiyah di Kebumen, diketahui bahwa sebagian besar responden yakni 90,5% responden hanya memilih tidak dan beristirahat saat mengalami dismenore. Penelitian lain menyebutkan 96,6%

remaja memilih tidur dan 76,9% remaja memilih untuk mengabaikannya [30].

Penelitian lainnya menemukan bahwa selain beristirahat, 57,7% responden melakukan kompres air hangat untuk mengatasi dismenor [31]. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan dismenore yang dilakukan oleh remaja putri perlu ditingkatkan lagi, yang mana salah satu caranya dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang hal-hal apa saja yang dapat dilakukan saat mengalami dismenore. Selain dengan melakukan kompres hangat, masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja saat mengalami dismenore.

### **Self-Care Dismenore**

Belum banyak diketahui bahwa *self-care* dismenore yang dapat dilakukan oleh remaja cukup beragam. Selain kompres hangat, aromaterapi, dan konsumsi cokelat hitam, remaja dapat melakukan konsumsi omega-3, konsumsi minuman kunyit asam, konsumsi makanan tinggi serat, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, gula, lemak dan kafein, melakukan pemijatan, yoga, aerobic, dan minum obat pereda nyeri.

Kompres dengan menggunakan botol yang diisi air dengan suhu 37-40 °C merupakan tindakan yang cukup banyak dilakukan oleh remaja, karena kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan relaksasi psikologis sehingga dapat menurunkan rasa nyeri [7,8].

Omega-3 merupakan bagian dari asam lemak tak jenuh ganda yang banyak ditemukan pada minyak ikan. pemberian suplemen minyak ikan dengan vitamin B12 menunjukkan hasil yang lebih signifikan dalam mengurangi tingkat dismenore [13]. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Zafari et al, tentang perbandingan efek pemberian minyak ikan dan ibuprofen pada pengobatan

dismenore primer menghasilkan bahwa, suplemen minyak ikan lebih baik dari ibuprofen dalam mengurangi rasa sakit pada wanita yang mengalami dismenore primer [14].

Minuman kunyit asam dapat menjadi alternatif untuk Kunyit memiliki kandungan curcumin dan minyak atsiri yang dapat menurunkan nyeri dismenore dengan cara menghambat pembentukan prostaglandin [21]. Asam jawa mengandung anthocyanin dan tanin yang mempunyai efek menurunkan nyeri dengan cara mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan kram otot pada miometrium saat menstruasi [22].

Pengaturan menu makanan juga dapat menurunkan nyeri dismenore. Dalam sebuah studi, remaja dismenore yang diberikan makanan kaya serat, karbohidrat kompleks, konsumsi ikan 1-2 kali dalam seminggu, >1000 mg kalsium dan 8-10 kacang-kacangan/ 1-2 kacang almond perhari serta pembatasan konsumsi kafein menjadi <300 mg, menunjukkan hasil yang positif terhadap penurunan nyeri haid [17].

Yoga merupakan teknik olah tubuh yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi. Pada dismenore, gerakan yoga lebih difokuskan pada area sekitar abdomen. Penelitian menunjukkan melakukan yoga 20 menit pada 14 hari sebelum jadwal menstruasi dapat membantu mengurangi rasa nyeri [18]. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Satyanad et al, yang mengatakan bahwa yoga selama maksimal 45 menit dapat menurunkan nyeri menstruasi [19]. Selain yoga, Latihan aerobic efektif dalam mengurangi rasa nyeri menstruasi dan dapat meningkatkan kualitas hidup wanita [20].

Pemijatan dengan gerakan melingkar searah jarum jam dengan menggunakan telapak tangan kanan yang disatukan dengan tangan kiri selama 15 menit dilakukan sejak dua hari sebelum perkiraan menstruasi, dapat menurunkan nyeri saat

menstruasi [9]. Pemijatan dapat meningkatkan sirkulasi pada daerah nyeri, menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri [10,11].

Dismenore primer juga dapat diatasi dengan konsumsi obat analgesik yang dijual bebas, namun perlu diperhatikan terkait memiliki efek samping obat anti nyeri secara umum pada tiga sistem organ yaitu saluran cerna, ginjal dan hati [23].

### **Perbandingan Pengetahuan Self-Care Dismenore Pada Siswi Jurusan Sains dan Sosial**

Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui bahwa data penelitian terdistribusi normal, sehingga analisis bivariate yang digunakan untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan antara siswi jurusan sains dan sosial yakni uji *independent sample-t test*.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *independent sample t test*, diketahui nilai signifikansi sebesar  $p=0,012$ , sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang bermakna, antara kelompok sains dan sosial. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mentari et al, tentang perbandingan pengetahuan kesehatan reproduksi dan sikap hubungan seksual pranikah antara siswa jurusan IPA dan IPS SMAN 1 Temanggung, dimana diketahui terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara siswi jurusan IPA dengan jurusan IPS ( $p<0,01$ ) (33). Perbedaan ini dapat dikarenakan adanya perbedaan mata pelajaran yang dipelajari antara siswi jurusan sains dan sosial. Pada jurusan sains, terdapat mata pelajaran biologi yang mempelajari tentang menstruasi dan alat-alat reproduksi secara umum. Sehingga siswi jurusan sains mungkin lebih familiar dengan istilah-istilah biologi maupun ilmu kesehatan, sehingga mungkin

lebih memudahkan siswi dalam memahami soal mengenai *self-care* dismenore.

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya [24]. Pengetahuan tentang *self-care* dismenore yang masih tergolong kurang pada siswi jurusan sosial juga menunjukkan bahwa belum adanya edukasi yang dilakukan oleh pihak sekolah secara menyeluruh pada seluruh siswi di SMA tersebut, baik jurusan sains maupun sosial. Hal ini diperkuat dengan data yang diperoleh pada tabel distribusi karakteristik responden (Tabel 1), dimana tidak ada siswi yang memperoleh informasi tentang *self-care* dismenore dari sekolah.

Penelitian serupa tentang perbandingan pengetahuan tentang ilmu kesehatan, antara siswi jurusan sains dan sosial masih terbatas, sehingga perlu adanya penelitian lanjutan tentang perbandingan pengetahuan tentang dismenore ataupun materi kesehatan lainnya, antara siswi jurusan sains dan sosial.

### **Pengaruh Variabel Lain Terhadap Pengetahuan**

Berdasarkan hasil analisis multivariate menggunakan regresi logistic berganda yang dilakukan pada variabel-variabel uji, diketahui bahwa jurusan siswi memiliki pengaruh yang nyata terhadap tingkat pengetahuan terkait *self-care* dismenore pada penelitian ini ( $p\ value=0,008$ ,  $OR=4,4;95\%CI=1,477$  hingga  $13,564$ ), dengan nilai Odds Ratio dmiliki arti siswi jurusan sains memiliki pengetahuan tentang *self-care* dismenore 4,48 kali lebih tinggi dibandingkan dengan siswi jurusan sosial. Hal ini berkaitan dengan ruang lingkup studi pada jurusan sains dimana siswi memperoleh ilmu biologi (meliputi pengetahuan terkait sistem reproduksi secara umum), yang tidak diperoleh oleh siswi jurusan sosial.

Hasil uji yang signifikan juga diperoleh pada pengaruh pendidikan ibu tamatan SMP ( $p$  value=0,036) dan SMA/SMK ( $p$  value=0,017) terhadap tingkat pengetahuan siswi terkait *self-care* dismenore. Tingkat pengetahuan tentang *self-care* dismenore siswi dengan Ibu tamatan SMP 0,18 kali lebih tinggi dibandingkan dengan siswi dengan ibu tamatan Sarjana/Diploma, sedangkan pada siswi dengan Ibu tamatan SMA sebesar 0,17 kali lebih tinggi. Hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti pekerjaan ibu, dan faktor-faktor lainnya. Merujuk pada distribusi data sumber informasi tentang *self-care* dismenore pada responden (Tabel 1), diketahui bahwa mayoritas siswi jurusan sains

dan sosial memperoleh informasi tentang *self-care* dismenore dari orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa, orang tua memiliki peranan penting dalam memberikan edukasi terkait *self-care* dismenore yang tepat pada anak perempuan usia remaja.

Keterbatasan penelitian ini yakni masih menggunakan teknik *non random sampling* dalam pemilihan sampel dan penelitian ini hanya mengkaji pengetahuan siswi di satu sekolah, sehingga belum bisa memberikan gambaran pengetahuan siswi yang lebih luas lagi. Selain itu masih diperlukan pengkajian lebih lanjut terkait hubungan pendidikan orang tua terhadap pengetahuan pada penelitian ini.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang *self-care* dismenore yang signifikan pada siswi jurusan sains dan sosial. Belum banyak penelitian yang membahas topic ini. Penelitian ini memberikan gambaran kepada pihak sekolah dan tenaga kesehatan tentang perbandingan pengetahuan yang signifikan tentang *self-care* dismenore antara siswi jurusan sains dan sosial, agar dapat melakukan upaya edukasi bagi remaja putri tentang *self-care* dismenore.

Penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan *random sampling*, meneliti di beberapa sekolah, serta mengkaji variabel yang berpengaruh terhadap pengetahuan responden, yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Reeder SJ, Martin, Koniak-Griffin. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita*. 2011. Edisi 18 V. Yogyakarta: EGC.
- [2] Mahvash N, Eidy A, Mehdi K, Zahra MT, Mani M, Shahla H. The effect of physical activity on primary dysmenorrhea of female university students. *World Applied Sciences Journal*, 2012. 17(10), 1246–52.
- [3] Soltani F. Menstrual patterns and its disorders in high school girls. *Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 2011. 14(1).
- [4] Berkley K. Primary dysmenorrhea: an urgent mandate. *International Association for the Study of Pain*, 2013. 22(3).
- [5] Murtiningsih, Karlina L. Penurunan Nyeri Dismenorea Primer melalui Kompres Hangat pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 2015. 3(2), 88–96. <https://doi.org/10.24198/jkp.v3n2.4>
- [6] Fredelika L, Oktaviani NPW, Suniyadewi NW. Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja SMP PGRI 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 2020. 7(1), 105–15. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1>
- [7] Lowdermilk D, Perry S, Cashion MC. *Keperawatan Maternitas*. 2013. Volume 2. Jakarta: PT. Salemba Emban Patria.
- [8] Dahlan A. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada

- Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. [14] *Journal Endurance*, 2017. 2(1), 37-44. <http://dx.doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- [9] Azima S, Bakhshayesh HR, Kaviani M, Abbasnia K, Sayadi M. Comparison of the Effect of Massage Therapy and Isometric Exercises on Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology* 2015. 28(6), 486–91. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2015.02.003>
- [10] Ulya FH, Suwandono A, Ariyanti I, Suwondo A, Kumorowulan S, Pujiastuti SE. Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination With Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls With Dysmenorrhea. *Belitung Nursing Journal*, 2017. 3(4), 412– [17] <https://doi.org/419.10.33546/bnj.158>
- [11] Pishkarmofrad Z, Navidian A, Ahmadabadi GA, Navidian A, Med IJ, Health R. Investigating the Effect of Swedish massage on Thoracic Pain in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft Surgery. [18] *International Journal of Medical Research Health Science*, 2016. 5(8), 354–60.
- [12] Bakhtshirin F, Abedi, Sara, YusefiZoj P, Razmjooee D. The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. [19] *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2015. 20(1), 156–160.
- [13] Deutch B, Jorgensen EB, Hansen JC. Menstrual discomfort in Danish women reduced by dietary supplements of omega-3 PUFA and B12 (fish oil or seal oil capsules). [20] *Nutrition Research*, 2000. 20(5), 621–31. [https://doi.org/10.1016/S0271-5317\(00\)00152-4](https://doi.org/10.1016/S0271-5317(00)00152-4)
- Zafari M, Behmanesh F, Mohammadi AA. Comparison of the effect of fish oil and ibuprofen on treatment of severe pain in primary dysmenorrhea. *Caspian Journal of Internal Medicine*, 2011. 2(3), 279–82.
- Faizah N, Mukhoirotin M. Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam (Dark Chocolate) Dan Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Jurnal Keperawatan*, 2019. 8(2),43–49. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.128>
- Hidayah F. Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Angka Nyeri Dimenore Pada Mahasiswa Kebidanan Semester III Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2019. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kartal YA, Akyuz EY. The effect of diet on primary dysmenorrhea in university students: A randomized controlled clinical trial. *Pakistan Journal of Medical Science*, 2018. 34(6), 1478–82. <https://doi.org/10.12669/pjms.346.16477>
- Rakhshae Z. Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish Poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 2011. 24, 192–196. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpag.2011.01.059>
- Satyanad V, Hymavathi K, Panneerselvam E, Mahaboobvali S, Basha SA, Shoba C. Effects of Yogasanas in the Management of Pain during Menstruation. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 2016. 2(11), 2969–74.
- Sutar A, Paldhikar S, Shikalgar N, Ghodey S. Effect of aerobic exercises on primary dysmenorrhoea in college students. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 2016.

- 5(5), 20–4. <https://doi.org/10.9790/1959-0505052024>
- [21] McPhee S, Ganong W. *Patofisiologi Penyakit Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. 2013. Jakarta: EGC.
- [22] Proverawati A, Misaroh S. *Menarch Menstruasi Pertama Penuh Makna*. 2009. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [23] Risnomarta SD, Arnelis, Ernawati. Hubungan OAINS pada Pengobatan Dismenorea dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(2):415–20. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.264>
- [24] Notoatmojo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. 2014. Jakarta: Rineka Cipta.
- [25] Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 2013. Jakarta: Rineka Cipta.
- [26] Notoatmojo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. 2010. Jakarta: Rineka Cipta.
- [27] Purba EPN, Rompas S, Karundeng M. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di Sma Negeri 7 Manado, 2014. 2(2).
- [28] Fahmi I. Gambaran Pengetahuan Perawat Tentang Kewaspadaan Standart. 2012. Universitas Indonesia.
- [29] Sandra G, Ernawati S, Ambarwati WN. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
- [30] Wulandari A, Hasanah O, Woferst R. Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenorea Pada Remaja Putri. *JOM Fkp*, 2018. 5(2),468–76.
- [31] Pebrianti S, Muslim FR. Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2018. 12(2), 83–91.
- Mentari DD, Sahir E, Iryawan A. Perbandingan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dan Sikap Hubungan Seksual Pranikah antara Siswa IPA dan IPS SMAN 1 Temanggung. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 2015. 4(2), 16–27.