



## **STUDI KASUS**

# **PENANGANAN DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI**

Anthoneta J. Hitipeuw\*, Ismiyanti H. Achmad

Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: [hitipeuwanthoneta@gmail.com](mailto:hitipeuwanthoneta@gmail.com)

### **Abstract**

*One of the most common complaints felt by young women during menstruation is menstrual pain or dysmenorrhea, and has different degrees of pain in each person ranging from mild to severe. Dysmenorrhea is pain accompanied by pain and is a common problem experienced by women of different age levels, not a few women experience the discomfort of having menstruation. Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation or menstruation characterized by pain or pain in the abdominal and pelvic areas that can interfere with daily activities and require treatment. This situation is also accompanied by nausea, vomiting, and fainting. These complications can actually be prevented and treated but there is no awareness of adolescents seeking health services. In this case, in case of abdominal pain, the client Ms. A immediately buys an over-the-counter analgesic drug at the drugstore/dispensary. Treatment efforts are to encourage the client to give warm compresses, the curled up position like a fetus is the best sleeping position to relieve pain, distracting techniques, doing light exercise, Support from parents and health workers (midwives) is continuously needed to be able to overcome the problems experienced by the client..*

**Keywords:** Treatment, dysmenorrhea, young women.

### **Abstrak**

Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja putri pada saat menstruasi yaitu nyeri haid atau dismenore, dan memiliki derajat nyeri berbeda-beda pada masing-masing orang mulai dari yang ringan sampai yang berat. Dismenore adalah nyeri yang disertai rasa nyeri dan merupakan masalah yang umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia, tidak sedikit wanita mengalami rasa tidak nyaman mengalami haid. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan. Keadaan ini disertai juga dengan mual, muntah, dan sampai pingsan. Komplikasi ini sebetulnya dapat dicegah dan ditangani namun tidak ada kesadaran remaja untuk mencari layanan kesehatan. Pada kasus ini apabila terjadi nyeri perut klien Nn. A langsung membeli obat analgesik yang dijual bebas di toko obat/apotik. Upaya penanganan adalah menganjurkan klien untuk memberikan kompres hangat, posisi meringkuk seperti janin merupakan posisi tidur terbaik untuk meredakan nyeri, teknik alihkan perhatian, melakukan olahraga ringan, Dukungan dari orang tua dan tenaga kesehatan (bidan) secara kontinu sangat dibutuhkan untuk dapat mengatasi masalah yang dialami klien.

**Kata kunci:** Penanganan, dismenore, remaja putri.

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis yang terjadi pada umur 10-19 tahun. Masa ini adalah suatu periode/masa terjadinya pematangan organ reproduksi manusia yang sering disebut masa pubertas. Istilah ini digunakan ketika anak telah mengalami perubahan hormon di dalam tubuh yang berkaitan dengan kematangan organ-organ reproduksinya. Salah satu tanda/ciri pubertas yang dialami remaja putri adalah menstruasi dan setiap perempuan memiliki pengalaman yang berbeda-beda tentang menstruasi. Ada sebagian yang mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, namun ada juga yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan, sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan dalam melaksanakan aktivitas, salah satunya berupa dismenore yang dapat terjadi saat menstruasi atau setelah menstruasi.

Dismenorea merupakan gangguan yang terjadi pada saat haid yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Pendapat ini di dukung oleh hasil penelitian bahwa remaja putri yang mengalami dismenorea cenderung akan terganggu aktivitasnya, dan dampak yang dirasakan remaja putri yaitu sulit untuk berkonsentrasi akibat nyeri yang dirasakan<sup>1</sup>. Hal yang sama dikemukakan bahwa, remaja putri akan merasa mudah lelah, tidak ada semangat untuk melakukan aktivitas hariannya<sup>2</sup>. Dismenorea yang dirasakan remaja putri dapat mengganggu aktivitas baik fisik maupun psikologis.

Hasil survey menyatakan bahwa sebanyak 90% wanita telah mengalami dismenore atau nyeri haid pada wanita yang menstruasi. Selain itu juga menjelaskan kejadian di Amerika Serikat terdapat sekitar 45-90% yang mengalami keluhan dismenorea. Masalah terjadinya dismenorea di Indonesia lebih dari 64,25%, dimana angka 54,89% merupakan dismenore awal atau primer dan pada angka 9,36% adalah dismenore lanjutan atau sekunder<sup>3</sup>.

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan selama menstruasi berlangsung yang berupa sensasi nyeri, kram dan kontraksi pada uterus yang lebih dari pada biasanya. Ketidaknyamanan pada perut bagian bawah saat haid disebabkan karena berlebihannya pelepasan prostaglandin sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid. Gejala umum dismenore adalah rasa nyeri yang terjadi biasanya pada area suprapubik atau bagian perut bawah, nyeri dapat terasa tajam, kram atau seperti diremas dan dapat juga dirasakan nyeri tumpul yang menetap dan nyeri dapat pula menjalar ke bagian pinggang bawah atau paha atas<sup>4</sup>.

Upaya penanganan yang dilakukan sebagian remaja dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang dapat juga menimbulkan efek samping akibat penggunaan obat, contohnya analgesic atau obat penenang yang menyebabkan mual, muntah, konstipasi dan kegelisahan. Studi pendahuluan saat melaksanakan praktik klinik di Puskesmas Tawiri Kota Ambon ditemukan 4 orang remaja putri SMU kelas X dan XI memiliki riwayat dismenorea dan 3 kasus yang mengganggu aktivitas dan konsentrasi saat proses pembelajaran bahkan tidak masuk sekolah. Terdapat beberapa alternatif penatalaksanaan dengan menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea. Metode farmakologi melalui pemberian analgesik dapat menghambat pengeluaran hormon prostaglandin seperti aspirin, endomethacin, dan asam mefenamat, sedangkan non farmakologi melalui pemberian kompres hangat, distraksi dan relaksasi<sup>5</sup>. Metode non farmakologi dianggap lebih aman yaitu dengan memodifikasi gaya hidup dan memanfaatkan pengobatan herbal, akupunktur, relaksasi, terapi panas dan senam. Terapi non farmakologi memiliki berbagai keuntungan diantaranya harga lebih terjangkau, mudah diperoleh, tidak menimbulkan efek samping dan meningkatkan daya tahan tubuh akupunktur, pemakaian herbal, relaksasi, terapi panas, senam<sup>6</sup>.

Penelitian yang dilakukan memanfaatkan suhu hangat dengan menggunakan bantalan hangat pada abdomen terbukti dapat membantu memberikan kenyamanan dalam melakukan kegiatan harian perempuan. Kompres hangat biasanya dilakukan dengan meletakkan botol atau kantong tebal berisi air hangat yang dibalut sebuah kain sehingga mentransfer panas dari botol hangat tersebut ke perut bawah<sup>7</sup>.

Kompres hangat berfungsi melancarkan sirkulasi atau peredaran darah, mengurangi ketegangan pada otot rahim serta dapat menghalangi pengeluaran hormone prostaglandin yang dapat menjadi penyebab radang dan penghambat kontraksi pada uterus hingga dapat meredakan nyeri pada wanita penderita dismenore.

## **PRESENTASI KASUS**

Studi kasus ini memberikan gambaran upaya penanganan mengatasi dismenorea pada remaja putri yang lebih diutamakan untuk penanganan non farmakologi. Saat memberikan asuhan kebidanan di Puskesmas bidan lebih diarahkan untuk memberikan layanan secara mandiri. Bidan yang melaksanakan pelayanan pada kasus ini merupakan bidan yang sementara melaksanakan Praktik Klinik Kebidanan pada Puskesmas Tawiri. Adapun gambaran umum keadaan klien pada studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

**Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien**

<b>Nama (Umur)</b>	<b>Karakteristik Umum</b>	<b>Hasil Pengkajian</b>
Nn. A (18 tahun)	Nn. A adalah seorang remaja putri yang berumur 18 tahun, masih menjadi Siswa SMU yang tinggal bersama kedua orang tua bekerja sebagai wiraswasta	Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 02 April : nyeri perut bagian bawah menjalar sampai ke pinggang dan paha, sakit kepala, pusing sejak menstruasi hari pertama, Mual dan Muntah, napsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, izin di sekolah dan beristirahat dirumah, wajah meringgis, nyeri tekan abdomen, setiap kali nyeri minum analgesik

Hasil ananesis selanjutnya menstruasi teratur sifat darah encer agak menggumpal, dan data objektif yaitu keadaan umum cukup, kesadaran composmentis, TD: 120/80 mmHg, N: 80x/menit, R : 20x/menit, S : 36,8°C, muka pucat menahan sakit, mata tampak sayup, pada palpasi didapat mammae terasa keras. Pada saat dikaji lebih mendalam klien mengatakan nyeri dirasakan satu hari sebelum menstruasi sampai hari ketiga haid sehingga tidak bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik bahkan tidak bisa ke sekolah.

Pada saat terjadi nyeri biasanya langsung ke toko obat atau apotik untuk membeli analgesik (asam mefanamat) dan setelah itu klien merasa lebih tenang. Sebagai pemberi asuhan Bidan merasa lebih baik kalau diberikan intervensi yang dapat dilakukan secara mandiri melalui intervensi non-farmakologi dibandingkan intervensi farmakologi.

## **PEMBAHASAN**

Dismenore (nyeri haid) merupakan hal yang seringkali dialami dan dikeluhkan oleh wanita<sup>8</sup>. Dismenore disebabkan oleh kontraksi ritmis pada lapisan otot, yang menunjukkan satu atau lebih gejala di perut bagian bawah, area bokong, dan paha bagian dalam, mulai dari nyeri ringan hingga parah. Nyeri di perut bagian bawah, menjalar ke pinggang dan paha. Terkadang disertai mual, muntah, sakit kepala, diare, dan ketidakstabilan emosi. Nyeri terjadi sebelum haid dan berangsur-angsur hilang setelah darah haid mengalir keluar<sup>9</sup>.

Gejala yang sering muncul pada kasus ini rasa sakit yang dimulai pada hari pertama menstruasi dan akan terasa lebih baik setelah menstruasi mulai. Terkadang nyeri yang dirasakan akan hilang setelah satu atau dua hari. Namun ada juga wanita yang masih merasakan nyeri perut meskipun sudah dua hari haid. Nyeri pada perut bagian bawah, yang

bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus dan terkadang disertai rasa mual, muntah, pusing atau pening. Dismenore dapat menimbulkan banyak kerugian bagi remaja putri, diantaranya aktifitas atau kegiatan sehari-hari terganggu, sulit berkonsentrasi untuk belajar, badan lemas. Wanita yang mengalami dismenore maka tidak bisa beraktivitas secara normal<sup>10</sup>.

Berdasarkan hasil analisa penelitian<sup>11</sup> bahwa penanganan yang sudah tepat dilakukan oleh siswi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Rantau sebanyak 27 orang (56,35%) dengan derajat dismenore ringan pada lebih banyak menggunakan penanganan dengan non-farmakologi dan beberapa menggunakan penanganan dengan farmakologi sebanyak 8 orang (16,7%) sehingga dikatakan penanganan yang tidak tepat hal tersebut sesuai dengan teori<sup>12</sup> bahwa untuk penanganan derajat dismenore ringan tidak memerlukan obat karena rasa nyeri akan hilang sendiri, walaupun beberapa siswi masih ada yang menangani yang secara tidak tepat kemungkinan disebabkan kurangnya pengetahuan dari siswi itu sendiri. Penanganan dismenorea juga dikemukakan menyatakan bahwa posisi meringkuk seperti janin merupakan posisi tidur terbaik untuk meredakan nyeri haid karena posisi tersebut bisa membuat otot-otot perut lebih rileks<sup>13</sup>.

Hal ini sejalan penelitian di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri menunjukkan dari 52 siswi diantaranya 32 (61,5%) mengalami nyeri ringan<sup>8</sup>. Setelah minum kunyit asam sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 25 responden (48,1%). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenorea setelah responden minum kunyit asam. Demikian juga hasil penelitian menunjukkan bahwa kayu manis dan kunyit keduanya sama efektif untuk mengurangi dismenorea<sup>14</sup>.

Saat nyeri timbul berbagai macam upaya penanganan akan dilakukan beberapa wanita baik menggunakan obat-obatan maupun tidak. Menurut<sup>15</sup> nyeri dapat diredakan dengan cara berendam di air hangat dengan mencampurkan garam mandi ataupun minyak aromatik, dapat juga dengan mengkonsumsi susu berkalsium tinggi dan memperbanyak asupan zat besi pada saat menstruasi berlangsung. Mengalami dismenorea bagi wanita tentu saja dapat merugikan serta dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan saat akan melakukan aktivitas sehari-hari, terutama pada remaja putri yang pada umumnya merupakan seorang pelajar yang dituntut harus hadir setiap hari disekolah untuk mengikuti proses belajar mengajar. Ketika rasa nyeri haid timbul, tingkat produktivitas pun menurun, para remaja

yang tidak dapat hadir disekolah berpengaruh pada aktivitas akademis disekolah sehingga prestasi pun dapat menurun. Sehingga upaya penanganan yang baik bagi remaja putri saat mengalami dismenorea diperlukan agar aktivitas bahkan kehadiran remaja putri disekolah dapat diatasi dengan baik.

Olahraga ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenoree membiasakan berolahraga dan memlakukan aktivitas fisik pada saat sebelum dan selama haid membuat aliran darah sekitar uterus menjadi lancar sehingga rasa nyeri berkurang/hilang. Hal ini disebabkan karena tubuh akan menghasilkan endorphin sebagai zat penenang sehingga menjadi rileks dan rasa nyaman. Latihan olahraga akan menurunkan kadar progesterone serta melepaskan endorphin yang dapat memberikan efek penurunan rasa nyeri<sup>16</sup>.

## **KESIMPULAN**

Upaya penanganan dismenorea melalui intervensi non farmakologi dapat dijadikan pilihan utama sebelum non farmakologis. upaya penanganan yang baik, remaja putri dapat mengatasi dismenorea yang dialami sehingga tingkat produktivitas pun tidak akan terlalu terganggu terutama sebagai pelajar kegiatan disekolah tidak akan terganggu. Selain itu dengan pemahaman pengetahuan yang baik, dapat memudahkan saat klien mengalami dismenorea. Upaya penanganan yang baik, maka klien dapat mengatasi dismenorea yang dialami sehingga tingkat produktivitas pun tidak akan terganggu terutama sebagai pelajar bahwa kegiatan disekolah tidak akan terganggu.

## **SARAN**

Bagi remaja putri diharapkan dapat mencari dan memperbanyak informasi tentang upaya penanganan dismenorea, agar saat mengalami dismenorea dapat secara mandiri menanggapi rasa nyeri yang dirasakan.

Bagi tenaga Kesehatan (bidan) diharapkan dapat memberikan informasi dengan bekerja sama dengan pihak sekolah untuk melakukan penyuluhan kesehatan mengenai dismenorea dan upaya penanganannya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator Puskesmas Tawiri Laha, yang telah memberikan izin untuk memberikan layanan asuhan kebidanan kepada klien dengan dismenore pada kasus ini.

## Referensi

1. Putri, S. A. 2017. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenorea) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/10013>
2. Susanti, L. 2017. Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Mahasiswa Tingkat II Keperawatan, *BMC Public Health*, 5(!), pp. 1-8. Available at: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/2111/1/48.pdf>.
3. World Health Organization (WHO). 2012. Factsheets Dysmenhorea. Diakses tanggal 25 April 2022 dari [www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-ai](http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hiv-ai)
4. Jannah. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta : CV Andi Offset.
5. Satriawati AC. Nugraheny E. Kusmiyati Y. The Effect of Combination of Warm Compression and Chocolate Against Menstrual Pain Reduction (Dysmenorrhea) In Teens In SMP Negeri 1 Bangkalan. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2020;8(1):36
6. Satriawati AC. Nugraheny E. Kusmiyati Y. The Effect of Combination of Warm Compression and Chocolate Against Menstrual Pain Reduction (Dysmenorrhea) In Teens In SMP Negeri 1 Bangkalan. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2020;8(1):36
7. Hanifah AN, Kuswantri SF. Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Dengan Skala Bourbanis Pada Remaja Putri Di Smp N 1 Kartoharjo Magetan the Effectiveness of Warm Compress on the Reduction of Dismenorea Pain in Adolescent Princesses At Smp N 1 Kartoharjo Maget. 2020;8511:110-4.
8. Rahmadiliyani, N. 2016. Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada Remaja Tingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. Diakses dari <http://journal.stikeshb.ac.id>
9. Asmarani A. (2020), Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intesitas Dismenore Primer Pada Mahasiswi AKBID Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang.
10. Sari, Purama, Wulan. Dkk. 2014, Jurnal Efektivitas Terapi Farmakologis Dan Non-farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi XI Di SMA Negeri 1 Pemangkat, Nuha Medika. Yogyakarta
11. Misliani A. dkk, 2019. Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi Jurnal Citra Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
12. Varney H. 2010. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4. Jakarta. EGC
13. Lindley, Lisa. 2017. Posisi Terbaik Meredakan Nyeri Haid. Diakses dari <http://glamour.co>
14. Erlina Rustam, 2014. Gambaran pengetahuan remaja putri terhadap nyeri haid (dismenorea) dan cara penanggulangannya. Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan Andalan. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
15. Simajuntak J Krismana. 2021. Gambaran tingkat pengetahuan dan sikap tentang dismenorea pada remaja putri. Karya tulis ilmiah Politeknik Kesehatan Medan.
16. Oktabriabriani, 2015. Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Prosiding Seminar dan Call for Paper, Moving to Word New Scientific Research in Midwefery Practice, AIPKIN, Jakarta Timur.