DISMENORHEA DAN PENANGANANNYA PADA SISWI SMPN 7 PADANG

Syaflindawati
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Delima Bangka Belitung

syaflindawati.ramin@gmail.com

ABSTRAK

Bagi sebagian wanita, menstruasi dapat membuat rasa cemas karena disertai rasa nyeri ketika menstruasi tiba. Kondisi ini dikenal dengan dismenorea. Survey yang dilakukan pada 10 siswi yang mengalami dismenorhea, 7 (70%) mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui cara pencegahan dismenorhea, Sedangkan 3 (30%) siswi, tahu bagaimana cara mencegah terjadinya dismenorhea, sehingga pada saat mengalami dismenorhea dapat meredam kepanikan yang ada. Tujuan Penelitian untuk mengetahui bagaimana dismenorhea dan penanganannya pada siswi Sekolah Menengah Pertama. Jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk membuat gambaran suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini dilakukan di SMPN 7 Padang tahun 2019. Informan adalah siswi yang sudah datang menstruasi di kelas VIII. Pengumpulan data melalui wawancara dan di lengkapi dokumentasi. Hasil Penelitian ditemukan dismenorhea pada siswi dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu nyeri kram sedang, nyeri kram hebat dan ringan. Siswi hanya melakukan penanganan saat nyeri dengan cara tradisional tidak ada yang menanganinya secara ilmu kesehatan. Diharapkan guru dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan dalam memberikan ilmu kesehatan untuk mengatasi masalah tersebut, agar bisa fokus dalam belajar dan tidak banyak bolos
Kata kunci: Dismenorhea; penanganan

ABSTRACT

For some women, menstruation can create anxiety because it comes with pain when menstruation arrives. This condition is known as dismenorea. Survey conducted on 10 students who experienced dismenorhea, 7 (70%) say that they do not know how to prevent dismenorhea, while 3 (30%) students, know how to prevent the dismenorhea, so that when experiencing dismenorhea can dampen the panic that exists. Research Objectives to find out how dismenorhea and its treatment in junior high school students. This type of qualitative research is descriptive with the aim of making an objective picture of a state. This research was conducted at SMPN 7 Padang in 2019. Informants are schoolgirls who have come menstruating in grade VIII. Data collection through interviews and documentation. The results of the study found dismenorhea in students can be grouped into three groups namely moderate cramp pain, severe and mild cramp pain. Students only deal with pain in the traditional way no one handles it in health sciences. It is hoped that teachers can work with health workers in providing health sciences to solve the problem, in order to focus on learning and not much skipping.
Keywords: *dismenorhea; intervention*

PENDAHULUAN

Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan nyeri menstruasi (dismenorea) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa di bawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Proverawati dan Misaroh, 2009; 84-85).

DI Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), ada pula yang tidak kuasa beraktifitas karena nyerinya (Proverawati dan Misaroh, 2009: 83).

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Kesehatan reproduksi ini tidak saja bebas dari penyakit dan kecacatan, namun juga sehat mental dan sosial dari alat, sistem, fungsi serta proses reproduksi. Masalah kesehatan reproduksi remaja menjadi kepedulian Nasional karena disadari bahwa remaja dalam hidupnya menghadapi berbagai masalah khusus yang membutuhkan perhatian yang khusus pula. Kebutuhan terhadap kesehatan reproduksi remaja sebenarnya merupakan permasalahan dunia, akan tetapi di negara kita hal ini tidak mendapatkan perhatian yang memadai (Pinem, 2009 dalam Sembiring: 57).

Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya masalah seksual saja tetapi juga menyangkut segala aspek tentang reproduksinya, terutama untuk remaja putri yang nantinya menjadi seorang wanita yang bertanggung jawab terhadap keturunannya. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik mengenai permasalahan reproduksi yang mereka alami berupa kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi yang disebut dismenorea (Widyaningsih, 2007 dalam Sembiring: 58).

Haid atau menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklik endometrium. Pada saat haid, sering muncul keluhan seperti gangguan, khususnya para wanita produktif terutama para remaja yaitu sering terjadinya dismenore. Bagi sebagian wanita, menstruasi dapat membuat rasa cemas karena disertai rasa nyeri ketika menstruasi tiba. Kondisi ini dikenal dengan nyeri menstruasi atau dismenorea, yaitu nyeri menstruasi yang memaksa wanita untuk istirahat atau berakibat pada menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (bahkan, kadang bisa membuat lemas tidak berdaya) (Proverawati dan Misaroh, 2009; 82-83).

Penyebab dismenorea primer yaitu peningkatan kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin (salah satu hormon di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya kontraksi pembuluh – pembuluh darah dan penurunan aliran darah sehingga menyebabkan terjadinya proses iskhemia dan necrosis pada sel – sel dan jaringan (Andira, 2010: 40- 41).

Dismenorea juga menyebabkan ketidakhadiran saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51% wanita telah absen sekali dan 5-14% berulangkali absen (Anurogo, 2008). Beberapa hal dilakukan untuk mengatasi sakit adalah kompres dengan botol hangat, mandi air hangat, minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menggosok-gosokan perut/pinggang yang sakit, sambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah dan tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi (Misaroh, 2009, dalam Handayani, 2012: 28-29).

Nyeri saat haid menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. 45% wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10% persen diantaranya mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2010 dalam Lestari, 2013: 232).

Berdasarkan survey yang peneliti lakukan kepada siswi yang pernah mengalami dismenorhea, diantara mereka ada yang mengatakan bahwa merasakan nyeri hebat saat datang menstruasi, ada yang merasakan nyeri sedang dan ada sebagian kecil yang merasakan biasa-biasa saja, diantaranya mereka merasakan malas, kurang nyaman dan aktivitas tidak seaktif biasanya, mereka menangani nyeri haid dengan cara tradisional, yakninya dengan tidur-tiduran di lokal, minum air putih, terkadang mereka hanya merasa kesakitan pada saat datang menstruasi dan diantara mereka tidak ada yang menangani dengan cara ilmu kesehatannya. Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Hasil analisanya akan ditulis dalam bentuk artikel ilmiah dengan judul "Dismenorhea dan Penanganannya Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk membuat gambaran suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini dilakukan di SMPN 7 Padang tahun 2019. Informan adalah siswi yang sudah datang menstruasi di kelas VIII. Pengumpulan data melalui wawancara dan di lengkapi dokumentasi.

HASIL PENELITIAN

A. Kejadian Dismenorhea

Tuhan menciptakan manusia ada laki-laki dan perempuan, betapa istimewanya perempuan. Malahan dalam ajaran agama islam menyebutkn bahwa surga di telapak kaki ibu. Sejak zaman dahulu kala, perempuan sangatlah istimewa. Bukan saja karena penampilan fisiknya yang cenderung indah, tetapi dalam diri perempuan juga banyak aspek yang seringkali tidak dapat diperhitungkan. Secara fisik dan kesehatanpun, perempuan sangat istimewa. Dalam diri perempuan banyak urusan-urusan kesehatan yang hanya menjadi milik perempuan (Wulandari, A.2011).

Salah satu bagian dari keistimewaan perempuan adalah haid, yang menandakan bahwa dirinya mampu untuk mengandung anak, meskipun bisa saja faktor-faktor kesehatan lainnya membatasi kemampuan tersebut. Dimana haid merupakan siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya terhadap kehamilan (Wulandari, A.2011).

Siklus haid ini melibatkan beberapa tahapan yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hyphotalamus, kelenjar di bawah otak depan dan indung telur. Pada permulaan siklus, lapisan sel rahim akan mulai berkembang dan menebal, lapisan ini berperan sebagai penyokong bagi janin yang sedang tumbuh bila perempuan hamil (Wulandari, A.2011).

Hormon-hormon tersebut akan memberikan sinyal pada telur di dalam indung telur untuk mulai berkembang. Tidak lama kemudian, telur akan dilepaskan dari indung telur perempuan dan mulai bergerak menuju tuba falopii terus menuju rahim. Apabila telur tersebut tidak dibuahi oleh sperma melalui senggama, maka lapisan rahim akan berpisah dari dinding uterus dan mulai meluruh. Peluruhan tersebut akan dikeluarkan melalui vagina, periode pengeluaran darah inilah yang disebut haid (Wulandari, A.2011).

1. Nyeri haid berat

Sebelum terjadinya haid, semua perempuan akan mengalami berbagai gejala, diantaranya adalah nyeri haid, kram pada bagian bawah perut, sakit kepala, nyeri pada pingggang, malas, mudah tersinggung, terkadang sampai emosi yang tidak jelas. Kondisi ini juga berlaku bagi siswi SMPN 7 Padang, Seperti yang di ungkapkan oleh siswi V yang menyatakan bahwa;

> *"Pada waktu datang haid, perut saya terasa nyeri kram, terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah, sehingga saya merasa tidak nyaman, dan tidak lama setelah itu keluarlah darah." (Wawancara tanggal 28 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)*

Sesuai dengan ungkapan siswi V, memang sebelum terjadinya menstruasi, setiap perempuan akan merasakan nyeri perut pada bagian bawah, hal ini sebahagian besar perempuan akan mengalami hal yang sama dengan siswi "V". Pengaruhnya terhadap aktivitas sehari-hari, diantaranya menurunnya konsentrasi belajar siswi, malas sehingga belajarpun tidak seaktif biasanya. Hal ini di kuatkan oleh pernyataan dari siswi I yang menyatakan bahwa;

> *"merasakan nyeri saat datang haid, terkadang hal ini sangat menggnggu aktivitas, yang biasanya kegiatan di sekolah dilakukan dengan aktif, saat nyeri haid justru malah konsentrasi belajar di ruang kelaspun menurun, bawaannya malas buat melakukan sesuatu." (Wawancara tanggal 29 Oktober 2019)*

Sesuai dengan pernyataan dari siswi "I", di perkuat lagi oleh pernyataan dari seorang siswi SMPN 7 Padang yang berinisial "P", siswi "P" mengatakan bahwa;

> *"terasa sekali nyeri pada bagian perut saat datang haid, terkadang hal ini juga membuat saya tidak tenang dan kurang percaya diri untuk pergi kemana-mana, sehingga saya hanya melakukan kegiatan di ruangan lokal saja dan banyak istirahat di lokal." (Wawancara tanggal 3 November 2019, di SMPN 7 Padang)*

Berdasarkan pernyataan di atas, jelas menggambarkan bahwa sebahagian perempuan pasti merasakan rasa nyeri saat datang haid dan sebagian kecil yang merasa biasa-biasa saja saat datang haid, meskipun demikian, peneliti masih mencoba mencari informan untuk dilakukan wawancara sebagai pendukung. Sama halnya dengan siswi "P", mengatakan pernyataan yang sama, siswi "D" mengatakan bahwa;

> *"merasakan nyeri pada bagian bawah perut dan nyeri saat buang air kecil, ini membuat saya gak nyaman, tapi rutinitas sekolah tetap saya kerjakan, kadang pergi ke ruang UKS untuk baringan kalau lagi istirahat." (Wawancara tanggal 3 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)*

Di kalangan perempuan, nyeri haid merupakan hal yang sangat wajar dan bisa terjadi pada mereka yang sedang haid dan ada beberapa kalangan yang menganggap nyeri haid adalah hal yang biasa, namun hal ini terkadang terdapat kontra karena beberapa siswi yang mengatakan jika nyeri haid ini terjadi, aktifitas yang dilakukan tidak seaktif biasanya. Sesuai dengan hasil wawancara dengan siswi "A" mengatakan bahwa;

> *"terasa tegang pada bagian perut, merasa tidak nyaman, terkadang membuat saya mudah emosi dan mudah tersinggung." (Wawancara tanggal 3 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)*

Kondisi ini hanya terjadi secara temporer pada saat mulai haid, dialami dalam waktu singkat dan mengganggu aktivitas yang bersangkutan. Setelah beberapa saat, ada juga mungkin dalam hitungan jam, rasa nyeri saat haid itupun hilang dengan sendirinya. Sama halnya dengan Siswi "In" mengatakan;

> *"nyeri pada bagian bawah perut, tapi biasanya yang saya rasakan hanyalah dalam waktu yang singkat dan tidak berkelanjutan, aktivitas sekolah menjadi terganggu dan merasa kurang nyaman selama datang haid." (Wawancara tanggal 4 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)*

2. Nyeri haid Sedang

Sebagian kecil siswi juga ada yang merasakan nyeri haid sedang, hal ini tidak terlalu mengganggu aktivitasnya, seperti yang di ungkapkan oleh siswi "W" mengatakan;

> *"di waktu haid bagian bawah perut ini terasa sedikit nyeri dan masih bisa melakukan tugas." (Wawancara tanggal 10 Agustus 2015, di SMPN 7 Padang)*

3. Nyeri haid biasa

Nyeri haid memang sebagian besar dirasakan oleh setiap siswi ataupun perempuan, namun hal ini kemungkinan juga tidak terjadi pada perempuan lainnya, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu seperti makanan, pola hidup sehat serta keturunan. Hal ini sama dengan ungkapan seorang siswi "An" yang mengatakan bahwa;

> *"saya merasa hal yang biasa-biasa saja saat datang haid, tidak ada merasakan nyeri, namun kadang ada merasa sedikit terganggu karna keluarnya darah, pernah merasakan nyeri, tapi hanya sekali-sekali saja." (Wawancara tanggal 28 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)*

Namun dalam beberapa kasus ini, tidak sedikit siswi SMPN 7 yang mengalami nyeri haid. Tapi ada beberapa orang di antara mereka merasa bahwa hal tersebut wajar terjadi dalam tiap bulan, terkadang mereka terus-menerus mengalami rasa sakit, bahkan tidak bisa beraktivitas apapun selama haid karena rasa nyeri bukan main dan tidak tertahankan. Selain itu siswi tersebut juga disertai kondisi psikologisyang tidak nyaman, seperti mudah marah, cepat tersingggung, bawaannya kesal pada semua orang dan lain-lain.

Waktu haid merupakan siklus rutin perempuan dewasa menjadi saat-saat yang menyiksa dan menegangkan, terlebih bagi kalangan perempuan seperti siswi SMP ini, mereka harus hadir untuk melengkapi persentase kehadiran disekolah dan tidak ingin ketinggalan pelajaran dalam kondisi kesakitan adalah hal yang sungguh menyiksa. Semuanya tentu sangat mengganggu dan membuat setiap perempuan yang mengalama nyeri haid menjadi tidak nyaman. Badan serba tidak enak, aktivitas terganggu, produktivitas kerjapun menurun drastis.

Hal ini juga di wawancarai kepada 3 orang guru siswi SMPN 7 Padang, ibu guru "D" mengatakan bahwa;

> *"tidak begitu memperhatikan siswi yang lagi datang menstruasi, paling yang beliau ketahui, bila siswi tersebut datang menstruasi palingan istirahat sebentar, kemudian melakukan tugas yang di berikan, karakter siswi ini kan berbeda-beda, kadang ada siswi yang mengatakan kalau dia minta izin untuk ganti softex ke toilet, ada juga yang yang diam saja, jadi ibu tidak tau siswi yang sedang nyeri haid waktu menstruasi, ibu tidak memperhatikan hal ini." (Wawancara tanggal 2 November 2019)*

Pernyataan ini rata-rata sama yang di ungkapan oleh guru, karena tiap guru tidak memperhatikan kondisi yang dirasakan oleh anak didiknya, hanya melakukan kewajiban dan tugasnya sebagai pengajar dan mendidik anak didiknya, guru mengetahui kondisi anak didiknya, bila siswi tersebut melapor atas keadaannya. Sesuai dengan hasil wawancara dengan Ibu guru "N" mengatakan hal yang sama;

> *"ibu juga tidak begitu memperhatikan siswi yang sedang nyeri haid waktu menstruasi, namun yang namanya kewajiban ibu hanya mengajar, tiba di lokal biasanya ibu langsung mengajar saja, jadi siswi yang lagi nyeri haid ibu tidak tau, kalau dari segi kehadiran siswa, insya allah siswi-siswi disini rajin-rajin." (Wawancara tanggal 2 November 2019)*

Dengan permasalahan yang sama ditanyakan lagi dengan guru yang lain untuk sebagai penunjang penelitian dengan Ibu guru "D" mengatakan bahwa;

> *"tidak memperhatikan juga hal ini, dari segi kehadiran setahu ibu siswi-siswi ini selalu hadir." (Wawancara tanggal 2 November 2019)*

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru, guru tersebut mengatakan bahwa beliau tidak begitu memperhatikan kondisi anak didiknya, karena beliau hanya melaksanakan tugas sebagai pengajar di ruangan kelasnya, guru mengetahui kondisi anak didiknya dalam kondisi sakit atau nyeri haid, apabila guru tersebut mendapat laporan dari siswa tersebut.

Sehubungan dengan hal diatas, peneliti menemui orang tua siswi SMPN 7 Padang, ibu "E" mengatakan bahwa;

> *"anaknya merasakan nyeri pada bagian perut di saat datang haid, terkadang di rumah malas-malasan, tapi rutinitas sekolah tetap di lakukannya." (Wawancara tanggal 17 November 2019, di rumah orang tua siswi)*

Dengan permasalahan yang sama, peneliti bertanya juga dengan orang tua siswi yang lain. Ibu "R" mengatakan bahwa;

> *"anaknya juga merasakan nyeri bagian bawah perut saat datang haid, kadang pernah nangis di kamar karna nyeri haid, tapi siap itu anaknya langsung tidur saja, walau lagi nyeri haid, anaknya ibu tetap hadir ke sekolah." (Wawancara tanggal 18 November 2019)*

Untuk lebih memperkuat lagi peneliti mencari orang tua siswi dengan permasalahan yang sama, Ibu "S" mengatakan bahwa;

> *"anaknya merasakan nyeri juga saat datang menstruasi, biasanya anaknya minum air putih kemudian baringan di tempat tidur sampai ketiduran untuk mengatasi nyeri haid, walau begitu anaknya ibu tetap hadir ke sekolah." (Wawancara tanggal 12 november 2019)*

Dari kata diatas dapat disimpulkan bahwa dismenorhea pada siswi SMPN 7 Padang dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu nyeri kram sedang, nyeri kram hebat dan biasa-biasa saja.

B. Dampak Dismenorhea

Pada saat haid, sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid yang cukup berat, misalnya ada sebgaian yang mengalami kram karena kontraksi otot-otot halus pada rahim, sakit kepala, sakit perut, gelisah berlebihan, merasa letih dan lemas. Selain itu ada juga yang mengalami kemarahan tak berujung pangkal, depresi, kondisi ingin makan yang berlebihan, hingga nyeri haid yang luar biasa. Kondisi ini biasa disebut gejala datang bulan. Ada banyak aspek yang melatarbelakangi terjadinya nyeri haid dan semuanya harus ditangani secara bijaksana agar tidak mengganggu kesehatan secara keseluruhan. (Wulandari, A.2011)

1. Malas-malasan

Hal ini juga berdampak terhadap aktivitas siswi SMPN 7 Padang dan perempuan saat datang menstruasi, seperti dampak dari nyeri haid yang dirasakan oleh siswi ditemukan kepada siswi "V" mengatakan;

> *"dampak dari nyeri haid yang dirasakan biasanya malas-malasan, terkadang mudah tersinggung." (Wawancara tanggal 18 November 2019, di SMPN 7 Padang)*

Dampak nyeri siswi "I" sama dengan yang di rasakan siswi "V", siswi "I" mengatakan;

> *"bawaannya malas-malasan dan sangat sensitif, mudah emosi." (Wawancara tanggal 19 November 2019, di SMPN 7 Padang)*

Hal ini juga dirasakan sama oleh Siswi "P" mengatakan;

> *"dampak yang dirasakan bawaannya malas-malasan, tingkat sensitifitas meningkat, mudah emosi." (Wawancara tanggal 3 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)*

Bahkan juga dirasakan oleh Siswi "W" mengatakan;

> *"Biasanya saya suka malas mengerjakan sesuatu termasuk tugas sekolah, tapi hal ini kadang ada di laksanakannya walau yang di kerjakan tidak seaktif biasanya." (Wawancara tanggal 10 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)*

2. Kurang nyaman

Dampak nyeri haid bisa di temukan dengan rasa sensitif lebih tinggi dan ada juga seperti ungkapan siswi "An" yang mengatakan;

"Saya merasa risih dengan keluarnya darah yang membuat kurang nyaman." (Wawancara tangga 8 Okt 2019, di SMPN 7 Padang)

3. Kurang konsentrasi

Dan ada juga beberapa siswa yang mengatakan tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, seperti hasil wawancara dengan Siswi "D" mengatakan;

"mengikuti pembelajaran di sekolah tapi tidak begitu focus di karenakan siswi ini lebih terfokus dengan rasa nyeri haidnya di banding pembelajaran yang diberikan guru di sekolah." (Wawancara tanggal 3 november 2019, di SMPN 7 Padang)

4. Emosi

Ada juga yang merasa mudah tersinggung jika saat haid, hal ini di utarakan oleh siswi "A" mengatakan;

"dampak dari nyeri haid kadang bawaannya emosi dan mudah tersinggung." (Wawancara tanggal 3 November 2019)

Sama halnya dengan siswi "A" Siswi "In" mengatakan;

"selalu gampang emosi yang tak jelas, mudah tersinggung jika nyeri waktu haid, tapi kehadiran sekolah masih seperti biasa." (Wawancara tanggal 4 November 2019)

Seperti dampak dari nyeri haid yang dirasakan oleh siswi "V" mengatakan;

"dampak dari nyeri haid yang dirasakan biasanya malas-malasan, terkadang mudah tersinggung." (Wawancara tanggal 18 Oktober 2019)

Dampak nyeri siswi "I" sama dengan yang di rasakan siswi "V", siswi "I" mengatakan;

"bawaannya malas-malasan dan sangat sensitif, mudah emosi." (Wawancara tanggal 9 Oktober 2019)

Hal ini juga dirasakan sama oleh Siswi "P" mengatakan;

"dampak yang dirasakan bawaannya malas-malasan, tingkat sensitifitas meningkat, mudah emosi." (Wawancara tanggal 3 November 2019, di SMPN 7 Padang)

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dampak dismenorhea pada siswi SMPN 7 Padang SMPN 7 Padang adalah merasa malas, tidak nyaman, mudah tersinggung serta emosi yang tidak jelas, menurunnya konsentrasi belajar, belajar tidak seaktif biasanya dan letih serta lemas.

C. Penanganan Dismenorhea

Dalam penanganan pada nyeri haid yang dapat dilakukan sendiri tanpa memerlukan obat-obatan seperti hindari stress dengan melakukan relaksasi, dimana kita menempatkan tubuh pada posisi yang sebaliknya, otot terasa tidak tegang dan tidak memerlukan sedemikian banyak oksigen, dalam kondisi rileks seperti ini tubuh juga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stress. Dari sini kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa nyeri. Dimana yoga salah satu teknik relaksasi yang di anjurkan untuk menghilangkan nyeri haid, pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan keseluruhan, hipnoterapi juga termasuk metode untuk menghilangkan nyeri haid, dimana mengubah pola pikir dari yang negatif ke positif, miliki pola makan yang teratur, istirahat yang cukup agar menjaga kondisi saat haid dan tidak melakukan pekerjaan yang menguras tenaga secara berlebihan, rajin minum susu dengan kalsium tinggi (Wulandari, A.2011).

1. Istirahat

Berdasarkan kejadian dismenorhea serta dampaknya yang diatas, siswi SMPN 7 Padang

dalam penanganan nyeri haid rata-rata siswi melakukan penanganan yang tradisional, seperti tidur-tiduran serta mengkonsumsi air putih. Sesuai dengan pernyataan siswi "V" mengatakan bahwa;

"hal ini sebenarnya mengganggu aktifitas belajar, cuman dalam kehadiran sekolah, siswi ini tetap datang ke sekolah. biasanya siswi ini menangani rasa sakitnya dengan tidur-tiduran saja." (Wawancara tanggal 28 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)

Sesuai dengan pernyatan diatas, sama halnya dengan siswi "An" mengatakan bahwa;

"siswi ini menangani rasa sakitnya dengan banyak minum air putih, di bawa istirahat saja di waktu belajar." (Wawancara tanggal 28 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)

Melalui hasil wawancara dengan siswi diatas, peneliti melakukan wawancara lagi dengan Siswi "I" mengatakan bahwa;

"menangani rasa sakitnya dengan tiduran saja, sempat nangis menahan rasa nyeri haid, tapi masih ke sekolah dan siswi tersebut istirahat saja di lokal." (Wawancara tanggal 29 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)

Dengan siswi selanjutnya dilakukan wawancara, masih sama persis yang dilakukan penanganannya saat nyeri haid, berikut penyataan siswi "P" mengatakan bahwa;

"kadang siswi ini tidur di lokal dan duduk paling ujung untuk tidur-tiduran sampai nyerinya pulih walau sedikit pulih rasa nyerinya." (Wawancara tanggal 3 November 2019, di SMPN 7 Padang)

Rata-rata siswi melakukan penanganan saat nyeri haid dengan cara yang tradisional, sesuai dengan pernyataan siswi "D" mengatakan bahwa;

"biasanya siswi ini menangani dengan tidur-tidur saja, kehadiran sekolah masih seperti biasa." (Wawancara tanggal 3 November 2019, di SMPN 7 Padang)

Dan begitu berikutnya dengan kondisi siswi ini masih saja menangani rasa nyeri dengan cara tradisional, Siswi "A" mengatakan bahwa;

"biasanya siswi ini menangani nyeri haid dengan minum air putih dan istirahat." (Wawancara tanggal 3 November 2019, di SMPN 7 Padang)

Kondisi ini juga sama penanganannya oleh siswi "In" mengatakan;

"kalau nyeri saat datang menstruasi biasanya di bawa baringan saja dan banyak minum air putih." (Wawancara tanggal 4 November 2019, di SMPN 7 Padang)

Sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan siswi, siswi "W" juga mengatakan yang sama seperti yang dikatakan siswi lainnya, siswi "W" mengatakan;

"untuk menahan sakit saat menstruasi, cara menanganinya kalau bisa di tahan, kalau tidak di bawa tiduran di lokal." (Wawancara tanggal 3 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)

2. Konsumsi air putih

Adapun siswi menangani dismenorhea dengan mengkonsumsi air putih, sesuai dengan pernyatan diatas, sama halnya dengan siswi "An" mengatakan bahwa;

"siswi ini menangani rasa sakitnya dengan banyak minum air putih, di bawa istirahat saja di waktu belajar." (Wawancara tanggal 28 Oktober 2019, di SMPN 7 Padang)

Dan begitu berikutnya dengan kondisi siswi ini masih saja menangani rasa nyeri dengan cara tradisional, Siswi "A" mengatakan bahwa;

"biasanya siswi ini menangani nyeri haid dengan minum air putih dan istirahat." (Wawancara tanggal 3 November 2019, di SMPN 7 Padang)

Kondisi ini juga sama penanganannya oleh siswi "In" mengatakan;

"kalau nyeri saat datang menstruasi biasanya di bawa baringan saja dan banyak minum air putih." (Wawancara tanggal 4 November 2019, di SMPN 7 Padang)

Berdasarkan hasil penelitian, siswi ini melakukan penanganan saat nyeri dengan cara tradisional seperti minum air putih dan istirahat sejenak, di antara mereka tidak ada yang menanganinya secara ilmu kesehatan.

PEMBAHASAN

A. Kejadian Dismenorhea

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswi SMPN 7 Padang tahun 2015 mengenai kejadian dismenorhea, pada waktu akan haid mereka merasa nyeri kram daerah perut, pada saat menstruasi, kegelisahan dan dapat menganggu aktivitas sehari-hari, yang mempengaruhi kegiatan di sekolah. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Kusmiran yang mengatakan bahwa dismenorhea merupakan keadaan nyeri hebat yang meliputi nyeri bagian perut, kram dan dapat menganggu aktivitas sehari-hari. (Kusmiran,2011:109).

Berdasarkan analisa di atas, peneliti berpendapat bahwa setiap siswi atau perempuan merasakan nyeri dan kram pada bagian perut saat menstruasi yang disebut dengan dismenorhea, hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat aktivitas yang dilakukan tidak seaktif biasanya. Ditemukan bahwa siswi SMPN 7 Padang sebahagian besar berasal dari latar belakang ekonomi menengah ke atas dan sebagian kecil siswi ini berasal dari ekonomi rendah, dimana siswi ini termasuk golongan anak yang pintar. Dimana hal ini sangat berpengaruh terhadap kejadian dismenorhea dalam pola makan mereka sehari-hari serta gizi makanan yang dikonsumsi, sehingga didapatkan dismenorhea pada siswi SMPN 7 Padang di kelompokkan menjadi tiga kelompok yaitu nyeri kram hebat, dimana di saat kejadian ini siswi tidak dapat melakukan aktifitas, menurunnnya konsentrasi belajar dan tidak fokus mengikuti pembelajaran di sekolah siswi hanya tidur-tiduran di sekolah, kemudian nyeri kram biasa dimana siswi dalam kondisi seperti ini hanya melakukan aktivitas yang ringan saja, siswi memperhatikan guru mengajar, tapi siswi ini tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan guru di sekolah dan biasa-biasa saja, dimana dalam kondisi seperti ini, hanya sebagian kecil siswi yang merasakan biasa-biasa saja saat datang haid, sebahagian besar siswi SMPN 7 Padang mengatakan nyeri kram pada perut bagian bawah saat datang haid dan hal ini juga tidak bisa untuk direkayasa.

B. Dampak Dismenorhea

Ditemukan dampak dari nyeri haid dapat menimbulkan terganggunya aktifitas seperti kegiatan sekolah di lakukan tidak seaktif biasanya dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar serta motivasi belajarpun menurun karena nyeri yang dirasakan, mudah letih lesu, mudah tersinggung, sangat sensitif jika ditanya, marah yang tidak jelas.

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa dismenorhea dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas pada wanita khususnya remaja. (Ratna,2011:21-22)

C. Penanganan Dismenorhea

Ditemukan bahwa siswa tersebut menangani rasa nyeri dengan istirahat, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah dan tidak menguras energi secara berlebihan, tidur-tiduran di lokal serta minum air putih.

Sesuai dengan teori yang mengatakan langkah dalam penanganan dismenorhea seperti hindari stress dengan melakukan relaksasi, dimana kita menempatkan tubuh pada posisi yang sebaliknya, otot terasa tidak tegang dan tidak memerlukan sedemikian banyak oksigen, dalam kondisi rileks seperti ini tubuh juga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan

saat kita stress. Dari sini kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa nyeri. Dimana yoga salah satu teknik relaksasi yang di anjurkan untuk menghilangkan nyeri haid, pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan keseluruhan, hipnoterapi juga termasuk metode untuk menghilangkan nyeri haid, dimana mengubah pola pikir dari yang negatif ke positif, miliki pola makan yang teratur, istirahat yang cukup agar menjaga kondisi saat haid dan tidak melakukan pekerjaan yang menguras tenaga secara berlebihan, rajin minum susu dengan kalsium tinggi (Wulandari, A.2011).

KESIMPULAN

A. Kejadian Dismenorhea

Berdasarkan hasil penelitian dismenorhea dan penanganannya pada siswi SMPN 7 Padang disimpulkan atas 3 kelompok yaitu

1. Nyeri kram hebat
2. Nyeri kram sedang
3. Nyeri kram biasa

B. Dampak Dismenorhea

Hal ini membuat aktivitas belajar serta motivasi belajarpun menurun dan tidak seaktif biasanya, membuat siswi merasa malas, lemah lesu dan tidak nyaman saat datang menstruasi,.

C. Penanganan Dismenorhea

Biasanya siswi ini menangani rasa nyeri dengan istirahat di lokal serta konsumsi air putih, tidak ada di antara mereka yang menanganinya dalam ilmu kesehatan.

SARAN

Diharapkan pada pihak sekolah agar bisa di adakan program sekolah mengenai penyuluhan kesehatan terhadap sistem reproduksi khususnya sistem reproduksi perempuan tentang nyeri haid atau dismenorhea. Pemberian seminar yang diselenggarakan oleh guru biologi pada siswi.

DAFTAR PUSTAKA

Andira, Dita. 2010.Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta : APlus Books

Baswori, dkk, 2009. Memahami Peneltian Kualitatif. Jakarta: Rineka Cipta

Bobak,I M,Lowdermik,D.L, Jensen,M.D 2004, Keperawatan maternitas, edisi $, Jakarta :EGC

Handayani, 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Semester I Tentang Menstruasi dengan Penanganan Dismenore di Akper Mamba'ul'ulum Surakarta

Hendrik.2006. Problema Haid Tinjauan Syariat Islam dan Medis. Solo: Tiga. Serangkai

Hidayat.2007. Metode Penelitian Kebidanandan Teknik Analisis Data. Surabaya: Salemba.

Kemenkes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Kemenkes RI

Kusmiran, Eny. 2011. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta: Salemba Medika

Lestari, 2013. Pengaruh Dismenorhea Pada Remaja. Bandung: Pustaka Yadi

Proverawati dan Misaroh. 2009.Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.Yogyakarta:Nuha Medika.

Sembiring, 2011. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Penanganan Dismenorea di AMIK Imelda Medan

Sugiyono, 2013. Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: Alfabeta

Wulandari, A.2011. Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: ANDI.