HUBUNGAN ANTARA USIA *MENARCHE* DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 4 SURAKARTA

ARTIKEL PUBLIKASI ILMIAH

SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Mayarakat

Disusun oleh :

TINA GUSTINA
J410110107

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Jl. A. Yani Pabelan Tromol I Pos Kartasuro Telp (0271) 717417 Surakarta 57102

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI ARTIKEL ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Pembimbing I	: Anisa Catur Wijayanti, SKM., M.Epid
Pembimbing II	: Bejo Raharjo, SKM, M.Kes

Telah membaca dan mencermati Naskah Artikel Publikasi Ilmiah, yang merupakan ringkasan skripsi dari mahasiswa:

Nama	: Tina Gustina
NIM	: J410110107
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi	: Hubungan antara Usia Menarche dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta

Naskah Artikel tersebut layak dan dapat disetujui untuk dipublikasikan, demikian persetujuan ini dibuat semoga dapat digunakan seperlunya.

Surakarta, 24 oktober 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Anisa Catur Wijayanti, SKM.,M.Epid	Bejo Raharjo, SKM, M.Kes
NIK. 1552	NIP. 197106111994031004

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a menstrual pain in the lower abdomen radiating to the waist and thighs, sometimes accompanied by nausea and vomiting, diarrhea, headache and emotional instability. This is because the substance prostaglandin. Prostaglandin is made by the inner lining of the uterus. Menstruation occurs before these substances increases and so menstruation occurs, decreases prostaglandin levels. The purpose of this study was to determine the relationship between age of menarche and old of menstrual with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMK State 4 Surakarta. This study is observational analytic cross sectional. The population in this study was student of class X and XI as many as 714 students. Selection of the sample with proportional random sampling 148 students. Statistical test using Fisher's Exact test. The results showed that there was no relationship between the age of menarche with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMK Negeri 4 Surakarta (p=0,049), there was no relationship between the old of menstrual with the incidence of primary dysmenorrhea in adolescent girls at SMK Negeri 4 Surakarta (p = 0.783).

Keywords: Age of Menarche, Old of Menstrual, Genesis Primary Dysmenorrhea

HUBUNGAN ANTARA USIA *MENARCHE* DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 4 SURAKARTA

Oleh

Tina Gustina*Anisa Catur WijayantiBejo Raharjo*****

Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat. FIK UMS,**Dosen Kesehatan Masyarakat FIK UMS,Dinas Kesehatan Kota Sukoharjo**

**Email: gusthynathyna@yahoo.co.id*

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri haid pada bagian bawah perut menjalar ke daerah pinggang dan paha, terkadang disertai dengan mual dan muntah, diare, sakit kepala dan emosi labil. Hal ini disebabkan karena adanya zat prostaglandin. Prostaglandin dibuat oleh lapisan dalam dari rahim. Sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi, kadar prostaglandin menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara usia *menarche* dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *Observasional Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional.* Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI sebanyak 714 siswi. Pemilihan sampel dengan *proporsional random sampling* sebanyak 148 siswi. Uji statistik menggunakan uji *Fisher's Exact* Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta (*p sebesar* 0,049=0,05), tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta (*p*= 0,783>0,05).

Kata Kunci : Usia *Menarche*, Lama Menstruasi, Kejadian Dismenore Primer

PENDAHULUAN

Setiap perempuan memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda, namun hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur dan hal ini bisa menjadi indikasi adanya masalah kesuburan. Umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula setiap 21 hari dan 30 hari) yaitu sebagai berikut: pada hari 1 sampai hari ke-14 terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh hormon FSH (Saryono dan Sejati, 2009).

Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Nirwana, 2011).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Hasil penelitian Badawi (2005), di Mesir menunjukkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore (p=0,033). Responden yang mengalami dismenore paling banyak terjadi pada lama menstruasi ≥ 7 hari sebanyak 79,9%, dengan derajat kesakitan 55,3% dismenore ringan, 30% dismenore sedang dan 14,8% dismenore berat.

Hasil penelitian Sophia, *et al.* (2013), yang dilakukan di SMK Negeri 10 Medan, menunjukkan bahwa hubungan antara usia *menarche* dan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer (p=0,03/0,046). Responden yang mengalami dismenore paling banyak terjadi pada usia *menarche* ≤ 12 tahun sebanyak 83,7% dan lama menstruasi paling banyak yaitu ≥ 7 hari sebanyak 87,2%.

Berbeda dengan hasil penelitian Shinta, *et al*. (2014), yang dilakukan di SMA Negeri 2 Medan, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer (*p*=0,116). Responden yang mengalami dismenore paling banyak terjadi pada usia *menarche* ≥ 12 tahun sebanyak 86,4%. Selain itu juga berbeda dengan penelitian Utami, *et al.* (2012) pada Siswi SMA Negeri 1 Kahu di Kabupaten Bone yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore (p=0,324). Responden yang mengalami dismenore paling banyak terjadi pada lama menstruasi ≤ 7 hari (86,5%). Masih terdapat perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan lama menstruasi dengan kejadian

dismenore primer, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai ada tidaknya hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK negeri 4 Surakarta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMK Negeri 4 Surakarta dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 10 siswi dan semuanya mengaku selalu mengalami dismenore ketika menstruasi. Selain itu adanya keterangan dari dokter sekolah bahwa banyak siswi yang meminta obat anti nyeri ketika menstruasi

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ada tidaknya hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta. Karena usia *menarche* atau lama menstruasi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yag digunakan adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah siswi kelas X dan XI SMK Negeri 4 Surakarta yang berjumlah 148 siswi dengan metode pengambilan sampel menggunakan *proposiaonal random sampling*. Analaisis data bivariat menggunakan uji *Chi-Squre.*

HASIL

Karakteristik Responden

1. Umur

TabelI.Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	%
14	8	5,4
15	71	48,0
16	57	38,5
17	12	8,1
Jumlah	148	100

Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden paling banyak berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 71 siswi (48,0%). Usia rata-rata responden yaitu 16 tahun. Sedangkan usia minimum responden adalah 14 tahun dan usia maksimum repsonden adalah 17 tahun.

2. Kelas Responden

Tabel2.GambaranKarakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas Responden	Frekuensi	%
X	76	51,4
XI	72	48,6
Jumlah	148	100

Jumlah responden kelas X berjumlah 76 siswi (51,4%), lebih banyak dibandingkan kelas XI sejumlah 72 siswi (48,6%).

3. Riwayat Keluarga

Tabel3. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keluarga

Riwayat Keluarga	Frekuensi	%
Ya	73	49,3
Tidak	75	50,7
Jumlah	148	100

Responden yang tidak mempunyai riwayat keluarga ibu maupun saudara kandung yang mengalami dismenore sebanyak 75 siswi (50,7%) dan responden yang mempunyai riwayat keluarga ibu atau saudara kandung yang mengalami dismenore sebanyak 73 siswi (49,3%).

Analisis Univariat

4. Usia *Menarche* Responden

Tabel 3. Gambaran responden berdasarkan usia *menarche*

Usia *Menarche*	Frekuensi	%
10	11	7,4
11	18	12,2
12	70	47,3
13	36	24,3
14	12	8,1
15	1	0,7
Jumlah	148	100

Hasil analisis usia menarche menujukkan bahwa responden yang mengalami usia *menarche* paling banyak yaitu pada usia 12 tahun sebanyak 70 siswi (47,3%). Rata-rata usia *menarche* responden yaitu pada usia 13 tahun. Sedangkan usia *menarche* minimum responden adalah 10 tahun dan usia *menarche* maksimum responden adalah 15 tahun.

5. Lama Menstruasi

Tabel 4. Gambaran responden berdasarkan lama menstruasi

Lama Menstruasi	Frekuensi	%
5	12	8,1
6	29	19,6
7	72	48,6
8	21	14,2
9	8	5,4
10	5	3,4
14	1	0,7
Jumlah	148	100

Hasil analisis lama menstruasi menunjukkan bahwa responden yang mengalami lama menstruasi paling banyak yaitu 7 hari sebanyak 72 siswi (48,6%). Rata-rata lama menstruasi responden yaitu 8 hari. Sedangkan lama menstruasi minimum responden adalah 5 hari dan lama menstruasi maksimum responden adalah 14 hari.

6. Siklus Menstruasi

Tabel 5. Gambaran responden berdasarkan siklus menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	%
Normal	136	91,9
Tidak Normal	12	78,1
Jumlah	148	100

Hasil analisis siklus menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi normal (25-32 hari) yaitu sebanyak 136 siswi (91,9%) dan sebanyak 12 siswi (8,1%) yang

mengalami siklus menstruasi tidak normal (<25 atau >32 hari).

7. **Kejadian Dismenore Primer**

Tabel 6. Gambaran responden berdasarkan kejadian dismenore primer

Dismenore Primer	Frekuensi	%
Ya	127	85,8
Tidak	21	14,2
Jumlah	148	100

Hasil analisis kejadian dismenore primer menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami dismenore primer yaitu sebanyak 127 siswi (85,8%). Sedangkan responden yang tidak mengalami dismenore primer yaitu sebanyak 21 siswi (14,2%).

8. **Derajat Kesakitan Dismenore**

Tabel 7. Gambaran Responden Berdasarkan Derajat Kesakitan Dismenore

Derajat Kesakitan	Frekuensi	%
Ringan	51	40,2
Sedang	52	40,9
Berat	24	18,9
Jumlah	148	100

Hasil analisis derajat kesakitan dismenore menunjukkan bahwa responden yang mengalami derajat kesakitan sedang hanya memiliki selisih satu angka lebih banyak dari responden yang mengalami derajat kesakitan ringan. Responden yang mengalami derajat kesakitan sedang yaitu sebanyak 52 siswi (40,9%) dan responden yang mengalami derajat kesakitan ringan sebanyak 51 siswi (40,2%). Sedangkan yang paling sedikit yaitu responden yang mengalami derajat kesakitan berat yaitu sebanyak 24 siswi (18,9%).

Analisis Bivariat

1. **Hubungan Antara Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta**

Tabel 8. Distribusi responden hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di smk negeri 4 surakarta

Usia *Menarche*	Kejadian Dismenore Primer						*p value*
	Ya		Tidak		Total		
	f	%	f	%	f	%	
≤ 12 tahun	89	89,9	10	10,1	99	100	0,049
> 12 tahun	38	77,6	11	22,4	49	100	

Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden yang usia *menarche* ≤ 12 tahun (cepat) dan mengalami dismenore primer, yaitu sebanyak 89 siswi (89,9%), lebih banyak dibandingkan dengan usia *menarche* > 12 tahun (ideal) dan tidak mengalami dismenore primer, yaitu sebanyak 11 siswi (22,4%). Setelah dilakukan uji *Fisher's Exact* diperoleh nilai *p* sebesar 0,049=0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta. berat sebanyak 16 orang (57,2%).

2. Hubungan Antara Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta

Tabel 9. Hubungan lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di smk negeri 4 surakarta

Lama Menstruasi	Kejadian Dismenore Primer						*p value*
	Ya		Tidak		Total		
	f	%	f	%	f	%	
> 7 hari	31	88,6	4	11,4	35	100	0,783
≤ 7 hari	96	85,0	17	15,0	113	100	

Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden yang mengalami lama menstruasi ≤ 7 hari dan mengalami dismenore primer, yaitu sebanyak 96 siswi (85,0%). Sedangkan yang mengalami lama menstruasi > 7 hari dan tidak mengalami dismenore primer sebanyak 4 siswi (11,4%). Setelah dilakukan uji *Fisher's Exact* diperoleh nilai *p* sebesar 0,783 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Usia *Menarche* dengan Kejadian Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana tersebut pada Tabel 11 diketahui bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta. Sebanyak 89 siswi (89,9%) masuk dalam kategori usia *menarche* cepat (≤ 12 tahun) dan mengalami dismenore primer. Tidak ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore ditunjukkan dari hasil perhitungan uji *Fisher's Exact* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai *p* sebesar 0,049=0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.

Berbeda dengan hasil penelitian Hasrinta dan Pajeriaty (2014), yang dilakukan di SMA Negeri 21 Makasar, menunjukkan bahwa responden

yang mengalami usia *menarche* paling banyak yaitu yang usia *menarche* ≤ 12 tahun sebanyak 62,0%, dengan nilai *p*=0,029<0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer.

Hal ini dikarenakan perbedaan asupan nutrisi pada remaja berbeda-beda. Jenis makanan yang tersedia di Kota Makasar dengan Kota Surakarta pasti juga memiliki perbedaan yang bisa mempengaruhi kesehatan remaja. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Proverawati dan Misaroh (2009), bahwa semakin baik asupan nutrisi seorang anak maka usia menarche juga akan cepat dan makin lambat menopause timbul sampai batas tertentu sehingga akan mengakibatkan rasa nyeri ketika menstruasi. Seorang remaja yang memiliki pola hidup tidak sehat (sering makan *junk food*, merokok, tidak pernah berolah raga, dll) akan semakin memicu peningkatan rasa nyeri saat menstruasi. Usia *menarche* dini meningkatkan risiko terjadinya dismenore. Selain itu *menarche* dini dapat meningkatkan risiko kejadian mioma 1,24 kali. Hal ini juga dijelaskan oleh Sophia, *et al.*, (2013) yang menyatakan bahwa usia ideal seorang wanita mengalami *menarche* yaitu pada usia antara 13-14 tahun. Seseorang yang mengalami *menarche* ≤ 12 tahun memiliki kemungkinan 1,6 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan umur 13-14 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tidak ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore primer. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Shinta, *et al*. (2014), yang dilakukan di SMA Negeri 2 Medan, menunjukkan bahwa responden yang mengalami usia *menarche* ≥ 12 tahun paling banyak yaitu sebanyak 86,4%, dengan nilai *p*=0,116 >0,05, maka tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan kejadian dismenore primer.

Umur *menarche* yang terlalu dini (≤ 12 tahun) dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi. Hal ini dikarenakan organ reproduksi wanita masih belum berfungsi secara maksimal (Ehrenthal, 2006). Wanita yang memiliki usia menarche yang berisiko (≤ 12 tahun) perlu untuk lebih memperhatikan masalah kesehatannya khususnya kejadian dismenore. Usia menarche yang terlalu dini ≤ 12 tahun memiliki efek jangka pendek yaitu terjadinya dismenore, sedangkan untuk efek jangka panjang dapat memicu terjadinya kanker serviks, kanker payudara dan mioma (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Oleh karena itu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenore, antara lain; memiliki pola hidup sehat,

menjaga pola makan (4 sehat 5 sempurna), rutin berolah raga, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan rutin memeriksakan kesehatan reproduksinya ke pusat layanan kesehatan (Anurogo dan Wulandari, 2011). Bagi tenaga kesehatan masyarakat hal ini perlu diketahui guna memberikan kesadaran kepada remaja berupa promosi dan preventif agar mereka menjadi tahu langkah apa yang akan mereka lakukan agar terhindar dari berbagai penyakit khususnya dismenore dan bisa menjalankan pola hidup sehat mulai dari dini.

2. **Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Dismenore**

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana tersebut pada Tabel 12 diketahui bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta. Sebanyak 96 siswi (85,0%) masuk dalam kategori lama menstruasi ≤ 7 hari dan mengalami dismenore. Tidak adanya hubungan antara kedua variabel ditunjukkan dari hasil perhitungan uji *Fisher's Exact* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai p=0,783 > 0,05, maka Ha ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sophia, *et al.*, (2013) pada Siswi SMK Negeri 10 di Medan yang menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore terbanyak yaitu mereka yang mengalami lama menstruasi > 7 hari (87,2%) dengan nilai *p value* sebesar 0,046 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa lama menstruasi > 7 hari memiliki kemungkinan 1,2 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan siswi yang lama menstruasinya ≤ 7 hari.

Hal ini dikarenakan perbedaan lokasi penelitian. Lokasi penelitian Sophia adalah di Medan sedangkan lokasi penelitian sekarang adalah di Surakarta. Sebagaimana yang diketahui bahwa perbedaan lokasi penelitian juga akan mempengaruhi hasil penelitian. Medan merupakan kota metropolitan dan merupakan kota terbesar ketiga di Indonesia setelah Jakarta dan Surabaya. Sehingga pergaulan remaja dan pola hidup remajapun juga akan berbeda dengan daerah yang sedang berkembang. Kota Surakarta merupakan kota tradisional dengan berbagai ragam budaya dan tingkat sosial ekonomi yang berbeda-beda. Permasalahan kesehatan sangat dipengaruhi oleh tingkat sosial ekonomi masyarakat.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Saryono dan Sejati (2009), bahwa perubahan gaya hidup remaja kota, seperti kurang olahraga, makan makanan tidak bergizi, merokok dan penggunaan obat-obatan akan menjadikan berbagai masalah kesehatan khususnya ketidakteraturan lama menstruasi yang akan semakin memperparah kejadian dismenore dan pencetus penyakit lainnya, dibandingkan dengan remaja yang tinggal di pedesaan maupun daerah yang sedang berkembang.

Selain itu dalam penelitian ini terlihat bahwa usia responden banyak yang bersuia 16 tahun. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Proverawati dan Misaroh (2009), bahwa dalam satu sampai tiga tahun setelah terjadinya menarche, ketidakteraturan menstruasi masih sering dijumpai.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami, *et al.*, (2012) pada Siswi SMA Negeri 1 Kahu di Kabupaten Bone yang menunjukkan bahwa responden yang mengalami dismenore terbanyak yaitu mereka yang mengalami lama menstruasi ≤ 7 hari (86,5%) dengan nilai *p* sebesar 0,324 sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore.

Lama menstruasi dapat disebabkan oleh faktor psikologis maupun fisiologis. Secara psikologis biasanya berkaitan dengan tingkat emosional remaja putri yang labil ketika baru menstruasi. Sementara secara fisiologis lebih kepada kontraksi otot uterus yang berlebihan atau dapat dikatakan mereka sangat sensitif terhadap hormon ini akibat endometrium dalam fase sekresi memproduksi hormon prostaglandin. Prostaglandin terbentuk dari asam lemak tidak jenuh yang disintesis oleh seluruh sel yang ada di dalam tubuh (Anurogo, 2011).

Semakin lama menstruasi terjadi, maka semakin sering uterus berkontraksi, akibatnya semakin banyak pula prostaglandin yang dikeluarkan. Akibat prostaglandin yang berlebihan maka timbul rasa nyeri saat menstruasi (Pilliteri, 2003). Stres yang dialami oleh remaja akan mempengaruhi ketidakteraturan lama menstruasi. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Muntari (2009), yang menyatakan bahwa stres yang dialami oleh remaja putri bisa mengakibatkan gangguan menstruasi, salah satunya gangguan lama menstruasi yang tidak teratur.

Stres yang dialami seorang remaja beraneka ragam, antara lain konflik

dalam keluarga, teman maupun masalah prestasi di sekolah. Selain itu remaja harus aktif mencari tahu mengenai informasi kesehatan terutama kesehatan reproduksinya. Peran keluarga, guru dan masyarakat akan sangat membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja agar mereka bisa tumbuh dengan sehat dan paham akan pentingnya kesehatan. Lama menstruasi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore. Teratur atau tidaknya lama menstruasi bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor stres atau aktifitas remaja yang berlebih sehingga mengakibatkan stres yang bisa menjadikan lama menstruasi tidak menentu. Lama menstruasi yang terlalu panjang bisa menandakan adanya suatu penyakit pada diri remaja tersebut. Oleh karena itu perlu adanya deteksi lebih dini untuk mengetahui penyakit yang terjadi pada remaja guna pencegahan agar tidak semakin berkembang.

Dismenore memiliki efek negatif baik jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk jangka pendek dismenore dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari khususnya bagi remaja akan sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, sulit berkonsentrasi, memiliki lebih banyak hari libur (tidak masuk sekolah), konflik emosional, ketegangan dan kecemasan. Sedangkan untuk efek jangka panjang dismenore yang hebat dapat memicu terjadinya kemandulan bahkan kematian (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Oleh karena itu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri, antara lain; dengan melakukan relaksasi (yoga), akupuntur (melakukan pijatan dengan aroma terapi), mendengarkan musik, hipnoterapi (mengubah pola pikir dari negatif ke positif), penggunaan suplemen (minyak ikan, vitamin E, herbal cina), banyak mengkonsumsi sayur dan buah, pengobatan herbal (kayu manis, cengkeh, kunyit, kedelai dan jahe dll) (Anurogo dan Wulandari, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Usia menarche responden paling banyak pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 70 siswi (47,3%), sebagian besar responden mengalami lama menstruasi 7 hari sebanyak 72 siswi (48,6%) dan sebagian besar mengalami dismenore primer yaitu sebanyak 127 siswi (85,8%) dengan derajat kesakitan paling banyak yaitu nyeri sedang sebanyak 52 siswi (40,9%).
2. Tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan

kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta (*p* sebesar 0,049=0,05 maka Ha ditolak).

3. Tidak ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri di SMK Negeri 4 Surakarta (*p value*= 0,783 > 0,05, Ha ditolak).

Saran

1. Remaja Putri SMK Negeri 4 Surakarta
   a. Agar dapat melakukan beberapa cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya dismenore antara lain; memiliki pola hidup sehat, menjaga pola makan (4 sehat 5 sempurna), rutin berolah raga, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan rutin memeriksakan kesehatan reproduksinya ke pusat layanan kesehatan.
   b. Apabila terjadi dismenore, cara yang dapat dilakukan agar dapat mengurangi rasa nyeri, antara lain; dengan melakukan relaksasi (yoga), akupuntur (melakukan pijatan dengan aroma terapi), mendengarkan musik, hipnoterapi (mengubah pola pikir dari negatif ke positif), penggunaan suplemen (minyak ikan, vitamin E, herbal cina), banyak mengkonsumsi sayur dan buah, pengobatan herbal (kayu manis, cengkeh, kunyit, kedelai dan jahe dll).
2. SMK Negeri 4 Surakarta
   Diharapkan bagi pihak sekolah agar dapat memaksimalkan lagi program pendidikan kesehatan khususnya kepada para siswi, dengan cara memberikan jadwal rutin untuk pendidikan kesehatan reproduksi remaja, memperbarui metode yang ada agar lebih menarik dan tepat guna, serta bekerja sama dengan puskesmas manahan atau instansi kesehatan lainnya untuk memberikan penyuluhan dan sosialisasi khususnya kepada para siswi terkait masalah kesehatan reproduksi remaja.
3. Puskesmas Manahan
   Diharapkan bagi Puskesmas Manahan khususnya bagian KRR (Kesehatan Reproduksi remaja), agar ikut serta memberikan penyuluhan dan sosialisasi tentang dismenore kepada siswi mengenai pengetahuan tentang faktor risiko, penyebab, gejala dan cara mencegah atau mengurangi masalah kesehatan remaja khususnya masalah dismenore agar siswi menjadi tahu faktor risiko apa saja yang dapat mempengaruhi dismenore, sehingga mereka dapat memperhatikan kesehatannya mulai dari sekarang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya agar mengembangkan faktor-faktor lain (status gizi, olah raga, merokok, riwayat keluarga dll) yang berhubungan dengan kejadian dismenore dan menerapkan metode lain agar bisa lebih mengetahui masalah kesehatan apa saja yang terjadi pada remaja khususnya masalah dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, D dan Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.

Badawi, K. 2005. Epidemiology Of Dysmenorrhea Among Adolescent Students In Mansoura, Egypt. *Eastern Meditteranean Health Jornal.* Vol.11.

Nirwana, A. B. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui).* Yogyakarta: Nuha Medika.

Prayitno, S. 2014. *Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Saufa.

Proverawati, A dan Misaroh, S. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Saryono dan Sejati, W. 2009. *Sindrom Premenstruasi Mengungkap Tabir Sensitifitas Perasaan Menjelang Menstruasi.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Shinta, O.D., Sirait., Hiswani., Jemadi. 2014. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA Negeri 2 Medan Tahun 2014*. [Karya Tulis Ilmiah]. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan.

Sophia, F., Muda, S., Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Siswi SMK Negeri 10 Medan Tahun 2013.* [Karya Tulis Ilmiah]. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU Medan.

Utami, A. N. R., Ansar. J., Sidik. D. 2012. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone.* [Karya Tulis Ilmiah]. Makasar: Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS.