



---

**GAMBARAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) DAN UPAYA PENANGANANNYA PADA MAHASISWI**

**Devi Sariani Lubis\*, Oswati Hasanah, Rismadefi Woferst**

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Jl. Pattimura, Cinta Raja, Sail, Pekanbaru, Riau 28127, Indonesia

\*[devilubis144@gmail.com](mailto:devilubis144@gmail.com)

**ABSTRAK**

Dismenore adalah kondisi yang terjadi sewaktu menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa kram di daerah perut atau panggul. Penelitian bertujuan untuk melihat gambaran intensitas nyeri haid (Dismenore) dan upaya penanganannya pada mahasiswa. Desain penelitian ini adalah deskriptif pada 80 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini sudah melewati uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program komputer untuk statistik, untuk butir-butir pertanyaan didapatkan Alpha Cronbach 0,833. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Hasil penelitian diperoleh mayoritas usia responden adalah 20 tahun (52,2%). Mayoritas responden bersuku Minang dan Melayu dalam proporsi yang sama sebanyak 35%. Mayoritas responden dengan intensitas nyeri dismenore pada tingkat sedang (68,8%). Mayoritas upaya penanganan dismenore yang dipilih ialah upaya penanganan non farmakologi (85%). Upaya penanganan non farmakologi yang banyak digunakan untuk mengatasi nyeri, khususnya nyeri sedang ialah dengan metode distraksi dan juga dengan istirahat total.

Keywords: dismenore; intensitas nyeri; upaya penanganan

***DESCRIPTION OF THE INTENSITY OF MENTAL PAIN (DISMENORRHEA) AND EFFORTS TO HANDLE IT IN STUDENTS***

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation which is characterized by pain or a feeling of cramps in the abdominal or pelvic area. The aim of the study was to see an overview of the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) and efforts to handle it in female students. The design of this research is descriptive on 80 respondents with the sampling technique using purposive sampling. The questionnaire used in this study has passed the validity and reliability tests. The analysis used in this research is univariate analysis. The results showed that the majority of respondents were 20 years old (52.2%). The majority of respondents are ethnic Minang and Malay in the same proportion as much as 35%. The majority of respondents with dysmenorrhea pain intensity at moderate level (68.8%). The majority of the selected dysmenorrhea treatment efforts are non-pharmacological treatment efforts (85%). Non-pharmacological treatment efforts that are widely used to treat pain, especially moderate pain, are the distraction method and total rest.*

Keywords: *dysmenorrhea; pain intensity; treatment effort*

**PENDAHULUAN**

Dismenore ialah situasi yang terjalin sewaktu haid yang diisyrati dengan nyeri ataupun rasa kejang otot di wilayah perut ataupun panggul (Judha, 2012). Prevalensi dismenore di dunia sangat besar. Setidaknya sebanyak 50% perempuan di dunia mengalaminya (French, 2005 dalam Ningsih, 2011). Sukanto, 2008 dalam Julianti (2014) menyatakan bahwa persentase dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sedangkan prevalensi dismenore di Riau pernah diteliti oleh Putri

(2012) pada remaja putri dengan kategori usia 15-16 tahun diperoleh prevalensi dismenore 95,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018) pada remaja putri Pekanbaru, mayoritas remaja merasakan intensitas nyeri pada tingkat sedang yaitu 48,1%. Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi mahasiswi, seperti mengganggu proses belajar mengajar, gangguan dalam berkonsentrasi serta gangguan melakukan aktifitas seperti biasanya. Hal ini tentu berpengaruh terhadap prestasi mahasiswi baik dalam bidang akademik maupun non akademik

Ada banyak upaya yang dapat dilakukan dalam menangani dismenore, baik menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Selain itu bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping, seperti dengan modifikasi pola makan, pengobatan herbal, menggunakan buli-buli panas, akupuntur dan akupresur (Hartono, 2012). Riset yang sudah banyak dilakukan menunjukkan banyak sekali cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore. Riset Istiqomah (2009), senam pada saat dismenore efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore. Metode keperawatan untuk dapat digunakan sebagai alternative dalam mengurangi nyeri juga dapat diterapkan seperti kompres hangat pada daerah abdomen, *masase abdomen*, mempertahankan postur tubuh yang baik, latihan atau olahraga serta gizi yang seimbang (Kasdu, 2005). Selain upaya non farmakologi, nyeri dismenore juga dapat ditangani dengan farmakologi seperti menggunakan obat penghilang rasa nyeri yang dapat dibeli di warung yang dapat menurunkan rasa nyeri, sakit kepala serta mulas yang ada kala menstruasi (Dianawati, 2003).

Saat ini, masih banyak wanita yang tidak mengetahui apa saja upaya penanganan yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Hal itu pula yang mendasari mengapa peneliti memilih mahasiswi keperawatan sebagai objek dalam penelitian ini, ialah karena sebagai mahasiswi yang mempelajari mengenai kesehatan seharusnya dalam memilih manajemen penanganan yang tepat untuk mengatasi dismenore. Namun ternyata, masih banyak yang tidak mengetahui bahwa ada banyak terapi non farmakologi yang efektif untuk mengatasi dismenore atau kemungkinan sudah mengetahuinya namun diabaikan dengan berbagai alasan seperti sudah terlalu lelah untuk melakukannya.

Hasil studi pendahuluan yang sudah dikerjakan peneliti di Fakultas Keperawatan Universitas Riau, dari 107 mahasiswi usia 16- 21 tahun terdapat 92,52 % mahasiswi yang mengalami dismenore selama 6 bulan terakhir, 59,59 % mahasiswi mengalami tingkat nyeri sedang, 24,24% tingkat nyeri berat dan sisanya mengalami intensitas nyeri ringan. Wawancara yang sudah dilakukan peneliti, bahwa 7 dari 10 orang mahasiswi mengatakan bahwa dismenore sangat mengganggu mereka dalam melakukan aktivitas dan sulit konsentrasi saat belajar. Upaya yang mereka lakukan untuk mengurangi nyeri dismenore seperti kompres hangat, mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri minum susu kedelai dan istirahat namun ada juga yang mendiarkannya saja tanpa melakukan penanganan apapun. Peneliti berdasarkan hal diatas menyimpulkan bahwa intensitas nyeri dan upaya penanganannya berbeda tiap-tiap individunya. Pada penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat nyeri dismenore dan bagaimana upaya penanganannya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di wilayah Fakultas Keperawatan Universitas Riau Kegiatan penelitian ini di mulai dari persiapan riset pada bulan Februari 2020 sampai dengan bulan Februari 2021, Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Teknik pengambilan

sampel (sampeling) dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian populasi yang terpilih sebagai responden sesuai dengan kriteria inklusi yaitu :

1. Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2018
2. Menstruasi teratur
3. Memiliki riwayat dismenore
4. Bersedia menjadi responden

Pada penelitian ini alat yang digunakan berupa pertanyaan dalam bentuk angket yang mengacu pada landasan teori yang berisikan pertanyaan mengenai data demografi (usia,suku), Intensitas nyeri yang di ukur dengan *Numeric rating scale* dan juga upaya penanganan dismenore (farmakologi, non farmakologi) dengan kuesioner tipe *check list* . Analisis data penelitian ini merupakan analisa univariat dengan memakai program computer SPSS.

## HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 26 – 29 Agustus 2020. Adapun hasil analisis univariat dapat dilihat pada uraian berikut:

Tabel 1  
Distribusi Usia Mahasiswi yang Mengalami Dismenore (n=80)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 tahun	4	5
19 tahun	30	37,5
20 tahun	42	52,5
21 tahun	4	5

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mahasiswi yang mengalami dismenore adalah usia 20 tahun sebanyak 52,5 %

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Suku Responden (n=80)

Suku	Frekuensi	Persentase (%)
Minang	28	35
Melayu	28	35
Batak	9	11,3
Jawa	10	12,5
Lainnya	5	6,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil distribusi frekuensi suku responden di dapatkan bahwa sebagian besar responden adalah suku dan melayu sebanyak 35%.

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Responden (n=80)

Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri ringan (1-3)	8	10
Nyeri sedang (4-6)	55	68,8
Nyeri berat (7-9)	17	21,3

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil distribusi frekuensi intensitas nyeri responden didapatkan bahwa mayoritas responden merasakan nyeri sedang yaitu 68,8%.

Tabel 4  
Distribusi Upaya Penanganan *Dismenore* (n=80)

Upaya penanganan	Frekuensi	Persentase (%)
Non farmakologi	68	85
Farmakologi	0	0
Campuran	12	15

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil distribusi frekuensi penanganan nyeri dismenore, didapatkan mayoritas responden menggunakan upaya penanganan secara nonfarmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore yang dirasakannya yaitu 85%.

Tabel 5  
Distribusi upaya penanganan non-farmakologi (n=80)

Upaya penanganan dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
Teknik relaksasi nafas dalam	62	77,5
Teknik distraksi	65	81,3
Kompres hangat	36	45
Mandi dengan air hangat	13	16,3
Pengobatan herbal	12	15
Teknik <i>guided imagery</i>	50	62,5
Mengolesi balsem atau lotion hangat	32	32
Pemijatan	43	53,8
Posisi <i>knee chest</i>	48	60
Olahraga atau aktivitas	12	15
Istirahat total atau tidur	70	87,5
Lain-lain	10	12,5

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa upaya penanganan non farmakologi yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah istirahat sebanyak (87,5%),

Tabel 6  
Distribusi Upaya Penanganan *Farmakologi*

Upaya penanganan dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
Minum obat anti nyeri dari warung		
Feminax	8	10
Panadol	1	1,3
Biogesic	0	0
Lain-lain	2	2,5
Total	11	13,8
Minum obat anti nyeri dari resep dokter		
Asetaminofen	0	0
Asam mefenamat	2	2,5
Aspirin	0	0
Lain-lain	1	1,3

Tabel 6 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi upaya penanganan farmakologi dengan obat anti nyeri dari warung terdapat 13,8%. Sedangkan untuk penanganan farmakologi dengan resep dokter terdapat 3,8% yang menggunakannya.

Tabel 7  
Distribusi Upaya Penanganan *Dismenore* Dengan Skala Nyeri *Dismenore*

Upaya Penanganan	Derajat Nyeri <i>Dismenore</i>							
	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Relaksasi	6	7,5	44	55	12	15	62	7,5
Distraksi	6	7,5	46	57,5	13	16,25	65	81,25
Kompres Hangat	2	2,5	26	32,5	8	10	36	45
Mandi Air Hangat	1	1,25	8	10	4	5	13	16,25
Herbal	1	1,25	9	11,25	2	2,5	12	15
Guided Imagery	5	6,25	35	43,75	10	12,5	50	62,5
Lotion Penghangat	5	6,25	17	21,25	10	12,5	32	40
Pemijatan	1	1,25	29	36,25	13	16,25	43	53,75
Knee Chest	3	3,75	31	38,75	14	17,5	48	60
Olahraga	3	3,75	7	8,75	2	2,5	12	15
Istirahat total	8	10	46	57,5	16	20	70	87,5
Lainnya	1	1,25	7	8,75	2	2,5	10	12,5
Minum obat warung	1	1,25	4	5	6	7,5	11	13,75
Minum obat resep	0	0	0	0	3	3,75	3	3,75

Tabel 7 menunjukkan distribusi frekuensi upaya penanganan dismenore dengan derajat skala nyeri yang dialami oleh responden bahwa responden yang mengalami baik itu intensitas nyeri ringan, sedang maupun berat memilih istirahat sebagai metode untuk menangani nyeri dismenore yang mereka rasakan.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Responden

#### Usia

Bersumber pada penelitian didapat bahwa jumlah responden terbesar berusia 20 tahun, yaitu 52,2%. Bersumber pada anggapan yang dilakukan oleh peneliti, responden yang berusia 20 tahun telah merambah fase remaja akhir mereka, karena pada akhir masa remaja menuju era dewasa awal melepaskan fase anak-anak serta mulai mandiri membuat keputusan. Hasil riset ini sesuai dengan riset Kirana dan Kartina (2013) bahwa dismenore umumnya terjalin pada usia >17 tahun. Hasil Penelitian ini cocok dengan riset Yanti (2011) yang membuktikan dismenore banyak dialami pada usia 12 tahun keatas.

#### Suku

Hasil riset pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Riau menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan suku Minang dan Melayu yaitu sebanyak 28 orang (35%). Menurut Judha (2012) Keyakinan dan nilai-nilai kultur dapat pengaruhi upaya individu dalam menanggulangi sensasi nyeri. Periset berasumsi bersumber pada performa rutinitas keluarga Minang, tiap badan keluarga terbuka kepada permasalahan yang terdapat, tercantum remaja yang hadapi dismenore. Supaya perihal ini berakibat penting pada anggapan nyeri remaja, remaja bisa dengan gampang mengatakan perasaannya serta memilah metode yang pas buat mengalami nyeri yang dirasakannya.

### Gambaran Intensitas Nyeri

Derajat dismenore dalam penelitian ini di bagi atas 3 yaitu derajat nyeri ringan, sedang dan berat. Penelitian gambaran intensitas nyeri yang dilakukan pada mahasisiwi di Fakultas Keperawatan Universitas riau ditemukan bahwa dari 80 responden, sebanyak 68,8%

merasakan nyeri sedang. Perihal ini sesuai dengan riset Wulandari, Hasanah, dan Woferst (2018) melaporkan bahwa mayoritas nyeri dismenore yang dirasakan responden ialah nyeri sedang sebanyak 48, 1%. Meliala, 2004 menyatakan bahwa nyeri adalah suatu pengalaman sensorik yang multidimensional. Kejadian ini dapat berbeda dalam intensitas, kualitas, durasi, serta penyebaran. Walaupun nyeri merupakan suatu sensasi, nyeri memiliki bagian kognitif serta emosional, yang ditafsirkan dalam suatu wujud penderitaan. Nyeri juga berkaitan dengan reflex menghindar serta pergantian output otonom.

### **Gambaran Manajemen dismenore berdasarkan upaya penanganannya**

Berdasarkan pada hasil riset yang dilaksanakan pada mahasiswi Keperawatan Universitas Riau diperoleh bahwa 85% responden memilih menggunakan manajemen penanganan nonfarmakologis, 15% menggunakan manajemen campuran dan tidak ada responden yang menggunakan manajemen penanganan farmakologis. Lebih detail dijelaskan sebagai berikut :

### **Manajemen penanganan non farmakologis**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden memilih penanganan secara non farmakologis yaitu sebanyak 68 orang (85 %). Upaya penanganan nyeri dismenore yang mayoritas dilakukan oleh responden ialah tidur sebanyak 70 orang, lalu metode distraksi sebanyak 65 orang, lalu penanganan dengan metode relaksasi nafas dalam sebanyak 62 orang, penanganan dengan teknik guided imagery sebanyak 50 orang, penanganan dengan melakukan posisi knee chest sebanyak 48 orang , penanganan dengan pemijatan sebanyak 43 orang, penanganan dengan melakukan kompres hangat sebanyak 36 orang, penanganan dengan mengolesi balsam atau lotion hangat sebanyak 32 orang, mandi dengan air hangat sebanyak 13 orang, penanganan dengan pengobatan herbal seperti jamu kunyit asem dan olahraga masing-masing sebanyak 12 orang (15%), serta penanganan dengan terapi lainnya seperti akupresur sebanyak 10 orang (12,5%). Hasil penelitian ini selaras dengan riset yang dilakukan Wulandari (2018) terhadap 201 responden. Remaja putri lebih memilih rehat sebagai penanganan nyeri dismenore sebab rehat dapat alihkan dari rasa nyeri yang dirasakan.

Menurut Smeltzer (2002) metode distraksi merupakan cara untuk mengalihkan fokus individu kepada nyeri ke stimulasi yang lain. Metode relaksasi napas menurut Smeltzer dan Bare (2002) berkata jika manfaat relaksasi napas dalam adalah agar terjalin peningkatan ventilasi alveoli, menjaga alterasi gas, mengurangi stress fisik, ataupun emosional sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan. Metode relaksasi napas dalam dapat mengurangi intensitas nyeri melalui metode merelaksasikan otot-otot skelet yang hadapi nyeri otot yang diakibatkan oleh bertambahnya jumlah prostaglandin. Rank( 2011) melaporkan guided imagery yakni tata cara sikap kognitif dimana seorang dipimpin supaya mempertimbangkan situasi hening ataupun mempertimbangkan pengalaman yang mengasyikkan. Hasil penelitian Nurhayati (2017) terhadap 54 siswi. Berdasarkan hasil penelitian tingkat nyeri responden sebelum dilakukannya intervensi mengalami nyeri ringan dengan jumlah 10 siswi, yang mengalami nyeri sedang sebanyak 28 siswi dan responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 16 siswi. Setelah diberikan intervensi guided imagery siswi yang mengalami nyeri ringan menjadi 23 siswi, yang mengalami nyeri sedang menjadi 31 siswi. Hal ini membuktikan bahwa pemberian guided imagery terhadap nyeri disminore sangat bermanfaat.

Pemijatan pula ialah salah satu pilihan pengganti yang dipilih responden untuk kurangi nyeri dismenore yang dirasakannya. Pemijatan adalah kegiatan memberi tekanan pada jaringan lunak, umumnya otot tendon atau ligamen dengan menggunakan tangan, tanpa terjadinya pergeseran posisi sendi supaya merelakskan otot sehingga membantu menurunkan intensitas nyeri. Hasil riset Elvira (2018) tentang pengaruh pijat endorphine terhadap 12 responden

yang dibagi dalam 2 kelompok. Dari hasil riset yang dilakukan pada 6 orang kelompok intervensi diperoleh bahwa sebelum dilakukan intervensi, 6 responden tersebut merasakan skala nyeri berat, setelah dilakukannya intervensi diperoleh hasil sebagian besar responden mengalami intensitas nyeri sedang (83,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa pijatan dapat digunakan sebagai tindakan untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Salah satu tata cara yang bisa dicoba buat mengatasi dismenore ialah dengan melakukan kompres hangat. Kompres hangat bermaksud supaya respondenenuhi keinginan rasa aman, kurangi ataupun melepaskan nyeri, kurangi ataupun menghindari spasme otot serta membagikan rasa hangat pada wilayah khusus (perut). yang dicoba Dewi (2019) pada 58 orang mahasiswi meyakinkan saat sebelum diserahkan campur tangan kompres hangat, responden yang hadapi nyeri ringan sebesar 12 responden, responden yang hadapi nyeri sedang sebesar 46 responden dan 11 responden yang hadapi nyeri berat. Sehabis dikerjakannya campur tangan pengobatan kompres hangat dikenal responden yang hadapi nyeri ringan sebesar 47 responden, responden yang hadapi nyeri sedang sebesar 11 responden. Hal ini membuktikan kompres hangat baik untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Pengobatan herbal dengan meminum kunyit asam. Kunyit asam ialah salah satu produk herbal ataupun jamu yang sudah umum diminum oleh warga buat menurunkan nyeri dismenore. Mengenai ini belum banyak riset yang membuktikan kalau minuman kunyit asam yang kurangi dismenorea. Ramuan kunyit asam ialah minuman yang diolah dengan materi penting kunyit serta asam. Kunyit diyakini mempunyai isi materi aktif yang bisa digunakan selaku analgetika, antipiretika, serta antiinflamasi (Norton, 2008). Begitu pula asam jawa yang memiliki materi aktif selaku antiinflamasi, antipiretika serta pula selaku penenang (Nair, Wang, Dewitt, Krempin, 2004). Terpaut perihal ini searah dengan riset yang dicoba Winarso (2014) yang dicoba kepada 44 responden, Sehabis diberikan kunyit asam, responden yang tidak hadapi dismenorea setelah minum kunyit asam sebanyak 38, 6%, nyeri ringan sebanyak 47, 7% responden serta responden dengan tingkatan nyeri sedang sebanyak 13, 6% responden. Hal ini membuktikan bahwa meminum ramuan herbal dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Olahraga teratur mampu meningkatkan kemampuan kerja paru, tingkatkan kemampuan kerja jantung, tingkatkan jumlah serta dimensi pembuluh darah yang menuangkan darah ke semua badan, tingkatkan daya muat darah alhasil zat asam bisa teralirkan ke pembuluh- pembuluh darah di alat reproduksi disaat dismenore terangkai vasokonstriksi. Berolahraga pula bisa tingkatkan pembebasan endorphen kedalam gerakan darah. Hasil riset Thing (2011) pada 32 siswi yang teratur olahraga serta 20 siswi tidak teratur berolah badan. Peristiwa dismenore kebanyakan terjalin pada siswi yang tidak olahraga, Riset membuktikan kalau siswi yang tidak olahraga hadapi intensitas nyeri sedang 50% serta intensitas nyeri ringan 45, 8% siswi. Selain upaya penanganan yang tertera pada kuesioner, masih banyak upaya penanganan non farmakologi lainnya yang juga efektif untuk mengatasi dismenore seperti akupresur, aromaterapi, senam dan juga yoga. Akupresur merupakan salah satu upaya penanganan lain secara nonfarmakologis yang dipilih responden untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakannya. Tujuannya supaya mengakibatkan keahlian alami memulihkan diri sendiri dengan tata cara mengembalikan penyeimbang tenaga positif badan (Fengge, 2012). Akupresur bisa dicoba dengan berikan tekanan pada satu titik (tunggal) atau campuran yang terjamin bisa dipakai buat menanggulangi dismenore. Riset terpaut pengepresan titik tunggal merupakan riset Hasanah (2010) dengan memakai titik LR3, dari hasil studi ini diterima kalau terjalin penyusutan nyeri sebesar 1,03 nilai sehabis diberi pengobatan akupresur.

Aromaterapi merupakan pengobatan yang memakai minyak esensial ataupun ekstrak minyak asli buat menolong membenarkan ataupun menjaga kesehatan, membangkitkan antusias, menyehatkan dan menenangkan jiwa serta badan( Astuti, 2015). Hal ini sesuai dengan riset yang dilakukan Rompas (2019) pada mahasiswi keperawatan di Universitas Sam Ratulangi Manado padan 26 responden, menggunakan pre eksperimen one-group pre test post test dan di uji dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai p-value 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 sehingga dapat disimpulkan aromaterapi efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore. Senam dismenore ialah kegiatan raga yang bisa digunakan buat kurangi nyeri. Dikala melaksanakan senam, badan akan menciptakan endorphin. Hormon endorphin yang terus menjadi besar akan merendahkan ataupun memudahkan nyeri yang dialami seorang sehingga seorang jadi lebih aman, bahagia, serta melancarkan pengiriman zat asam ke otot( Sugani, 2010). Anjasmara (2018) menyimpulkan dalam penelitian kualitatif yang dilakukannya pada 2 orang responden dengan jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukannya senam dismenore sebanyak 3 kali selama seminggu sebelum menstruasi, keluhan nyeri yang biasanya dirasakan oleh responden mengalami penurunan sehngga dapat disimpulkan bahwa senam dismenore bisa digunakan untuk mengatasi nyeri dismenore.

Yoga ialah tehnik yang mengajarkan semacam tehnik relaksasi, pernafasan, serta posisi badan buat tingkatkan daya, penyeimbang serta kurangi nyeri. Sebagian aksi yoga sanggup mengubah pola pendapatan rasa sakit ke tahap yang lebih meredakan ialah Aksi Upavishta Konasana, Buddha Kosana, Janu Shirsasana, Supta Baddha Konasana, Mudhasana ( Pujiastuti & Sindhu, 2014). Hal ini sesuai dengan penelitian Manurung (2015) terkait efektifitas yoga dalam menangani nyeri dismenore, Penelitian yang dilakukan pada 30 responden ini menggunakan desain penelitian quasy eksperiment dengan menggunakan uji Mann Whitney dan Wilcoxon didapatkan bahwa nilai p-value lebih kecil dari pada 0,05 sehingga disimpulkan bahwa yoga efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore.

### **Manajemen penanganan campuran**

Bersumber pada hasil penelitian ditemukan bahwa responden yang memilih penanganan nyeri dismenore dengan cara campuran yaitu sebanyak 12 orang (15%). Perpaduan antara manajemen farmakologi dan non farmakologi lebih efektif untuk mengatasi nyeri dismenore. Inilah yang ditunjukkan oleh penelitian Rakhma (2011) dalam kaitannya dengan intensitas nyeri haid yang menyatakan penanganan dismenore secara campuran terbukti lebih efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. Dalam tipe farmakologis yang memiliki kandungan pereda nyeri serta non farmakologis adalah pengobatan yang digunakan tidak ada bahan kimia yang dicoba dapat mengurangi ketidaknyamanan saat menstruasi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ningsih (2013) tentang efektifitas farmakologis dan non farmakologis yang ternyata pengobatan non farmakologi lebih berkhasiat dalam meredakan nyeri dismenore pada remaja putri.

### **Manajemen penanganan farmakologis**

Berdasarkan hasil riset yang sudah dilaksanakan, tidak ada responden yang memilih untuk sepenuhnya menggunakan manajemen farmakologis. Responden lebih memilih untuk menggunakan manajemen penanganan secara non farmakologi dan walaupun menggunakan obat-obatan dari warung atau resep dokter, mereka juga akan melakukan manajemen non farmakologi untuk membantunya karena jika hanya menggunakan obat-obatan akan mengakibatkan kerusakan pada hati dan ginjal. Upaya penanganan secara farmakologis pada penelitian ini adalah obat anti nyeri dari warung dan juga obat dari resep dokter, terdapat 12 responden yang juga mengkonsumsi obat-obatan untuk mengurangi intensitas nyeri

dismenore yang dirasakannya terutama responden yang mengalami nyeri dengan tingkat berat sebanyak 9 orang, 6 orang memilih obat dari warung sedangkan 3 orang lainnya memilih menggunakan obat analgesik dengan resep dokter. Berdasarkan riset Paramitha (2010) dari 58 siswi, ada 6 siswi yang menggunakan obat pengurang rasa nyeri. Penelitian Fira (2007) dari 30 sampel, 8 responden yang menggunakan obat anti nyeri.

### **Gambaran manajemen dismenore berdasarkan intensitas nyeri yang dialami**

Berdasarkan hasil cross tabulation didapatkan bahwa upaya penanganan dengan istirahat total adalah pilihan upaya penanganan yang sangat banyak dipilih oleh responden baik dengan tingkat nyeri ringan, sedang dan juga berat terutama pada intensitas nyeri sedang. Berdasarkan hasil diatas disimpulkan bahwa istirahat total melupakan pilihan utama yang paling banyak dilakukan dalam mengatasi nyeri dismenore Alasan mengapa responden tidak memilih cara lain selain upaya yang sudah dijelaskan sebelumnya seperti istirahat ialah mungkin disebabkan karena responden tidak mengetahui alternatif lainnya atau sudah mengetahuinya namun tidak melakukannya karena sudah terlalu lelah untuk melakukannya atau tidak tahu cara yang benar untuk melakukannya.

### **SIMPULAN**

Angka Dismenore pada mahasiswi tergolong besar, sebagian besar pada intensitas nyeri sedang. Sehingga dibutuhkan perhatian khusus semua pihak terkait untuk menghindari dampak negatif terapi yang di pilih. Dibutuhkan edukasi lebih lanjut terkait terapi non farmakologi yang tepat

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anjasmara, S. (2018). *Penerapan senam dismenore untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman pada remaja yang mengalami dismenore di wilayah kerja puskesmas sewon ii* (Doctoral dissertation, poltekkes kemenkes yogyakarta).
- Astuti, W., Rahayu, H., & Wijayanti, K. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1*. The 2nd University Research Coloquim
- Chen, H. M. & Chen. (2004). *Effects acupressure at the sanyinjiao point on primary dysmenorrhea Journal of Advanced Nursing*, 48 (4),380-387. Diperoleh, 22 Februari 2021 dari [http://www.sld.cu./galerias/pdf/sitios/mednat/effects\\_of\\_acupressure\\_at\\_the\\_sanyinjiao\\_point\\_dismenorrohoea.pdf](http://www.sld.cu./galerias/pdf/sitios/mednat/effects_of_acupressure_at_the_sanyinjiao_point_dismenorrohoea.pdf).
- Dewi, B. P. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenore). In *Prosiding Seminar Nasional* (pp. 17-22).
- Dianawati, A. (2003). *Pendidikan seks untuk remaja*. Jakarta : Kawan Pustaka.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155-166.
- Fengge, A. (2012). *Terapi akupresur manfaat dan pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Hartono, R. I. (2012). *Akupresur untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Hasanah, O. (2010). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMAN 5 dan SMN 13 Pekanbaru. *Jurnal Diterbitkan*. Depok: Universitas Indonesia.

- Kirana, D. P., & Kartini, A. (2013). Hubungan asupan gizi dan polamenstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Semarang. Diperoleh pada tanggal 11 oktober 2020 di <http://eprints.undip.ac.id>
- Meliala, L. (2004). *Nyeri: keluhan yang terabaikan konsep dahulu, sekarang dan yang akan datang* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada)
- Nair, M. G., Wang, H., Dewitt, D. L., Krempin, D. W., Mody, D. K., Qian, Y., ... & Lemay, M. (2004). *U.S. Patent No. 6,818,234*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office
- Ningsih, R. (2011). *Efektifitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore Di SMAN Kecamatan Curup*. Retrieved Februari 1, 2019, from Undergraduate Thesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia: <http://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article>
- Rakmha, A. (2012). *Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganannya pada siswi sekolah menengah kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. Retrieved Mei 12, 2020, from <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Rank. (2011). *Guided Imagery therapy*. Diakses pada 22 Februari 2021, dari <http://www.minddisorders.com>
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal keperawatan*, 7(1).
- Thing, T. C. (2011). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Dismenore Pada Siswi SMA Santo Thomas 1 Medan. *Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara, Medan*.
- Wagito. (2010). *Manfaat vitamin E sebagai pengobatan dismenore primer pada remaja perempuan pubertas*. Retrieved April 20, 2020, from Sumatra. Universitas sumatera utara : <http://repository.usu.ac.id>.
- Wulandari, A., Hasanah, O dan Woferst, R. (2018). *Gambaran Kejadian dan Manajemen Dismenore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru*. *JOM FKp* 5(2): 468-476.
- Yanti, E. (2011). Gambaran Tingkat Usia Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darurahman. *Universitas Sumatera Utara, Medan*.