

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK SISWI DENGAN KEJADIAN DISMENOREA DI SMAN 1 RAREN BATUAH KABUPATEN BARITO TIMUR TAHUN 2020

Rusma Jilpani¹, Nurul Indah Qariati², Ari Widyarni³

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NPM 18070041

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN 1106018502

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, NIDN 1127108603

Email: rusma.jilpani@yahoo.com

ABSTRAK

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa SMA di Kabupaten Barito Timur yaitu, didapat dari hasil data UKS yaitu pada tahun 2017, terdata dengan persentase (7,4%) sebanyak 36 orang dari 483 yang terdata berobat ke UKS. Penelitian ini bertujuan untuk hubungan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020. Metode penelitian ini *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sample dalam penelitian ini berjumlah 57 responden. Pengambilan sample menggunakan *stratified random sampling*. Analisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil menunjukkan bahwa responden mengalami *dismenorea* sebanyak 35 orang (59,3%), berpengetahuan kurang sebanyak 30 orang (50,8%), aktivitas fisik ringan sebanyak 40 orang (67,8%), ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020 ($p\ value = 0,004$) dan tidak ada hubungan aktivitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020 ($p\ value = 0,486$). Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu tentang *dismenorea* dan penanganannya pada sumber-sumber yang dapat dipercaya seperti pada orang tua, petugas kesehatan, guru atau membaca buku tentang kesehatan reproduksi wanita

Kata Kunci : Kejadian *Dismenorea*, Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Siswi

Kepustakaan : (25) 2004-2020

ABSTRACT

Based on the pre-survey done in some of the high SCHOOL in the Regency of East Barito that is, results obtained from data UKS namely in the year 2017, listed with a percentage (7.4 percent) as many as 36 people from the 483 that were recorded went to the INFIRMARY. This study aims to relationship of the level of knowledge and physical activity of students with the incidence of dysmenorrhoea at SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur 2020. The method of research is analytic survey with cross sectional approach. The Sample in this study amounted to 57 respondents. Sampling using stratified random sampling. Analysis using Chi-square test. The results showed that the respondents experienced dysmenorrhoea as many as 35 people (59,3%), are less knowledgeable as much as 30 people (is 50.8%), the activity of physical light as many as 40 people (67,8%), no relationship with the knowledge level of the incidence of dysmenorrhoea at SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur 2020 ($p\ value = 0,004$) and no relationship of physical activity students with the incidence of dysmenorrhoea at SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur 2020 ($p\ value = 0,486$). Hopefully can add insight and knowledge about dysmenorrhoea and handling at source-a source that can be trusted such as on parents, health workers, teachers or read books about women's reproductive health

Keywords : Knowledge Level, Physical Activity Of The Students, The Incidence Of
Dysmenorrhoea

Bibliography : (25) 2004-2020

PENDAHULUAN

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini (Romauli, 2019).

Penduduk Indonesia dapat digolongkan sebagai *penduduk muda*, yaitu penduduk dengan proporsi umur muda yang besar. Jumlah penduduk kelompok umur 15-24 tahun meningkat dari 35 juta pada tahun 1980 menjadi lebih dari 42,4 juta pada tahun 2007 (BPS, 2018). Besarnya jumlah penduduk muda akan mempengaruhi pertumbuhan penduduk di masa mendatang. Dengan jumlah penduduk usia remaja yang besar dan berbagai permasalahan yang dihadapi, maka pemerintah Indonesia bersama Negara-negara Asia dan Pacific menetapkan kesehatan remaja sebagai isu penting (ESCAP, 2017). Demikian pula dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2019, kesehatan reproduksi remaja (KRR) merupakan salah satu program pemerintah di dalam sektor pembangunan sosial-budaya (Bappenas, 2015). Selanjutnya dalam RPJMN 2015-2019 KRR merupakan isu penting, karena berkaitan dengan adanya program Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja (PKBR) (Sembiring, 2011).

Menstruasi merupakan peristiwa yang wajar dan alami, walaupun kenyataannya banyak wanita mengalami masalah menstruasi di antaranya yang sering terjadi adalah dismenorea atau nyeri haid. Permasalahan kesehatan reproduksi remaja saat ini masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. 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* (Sembiring, 2011).

Remaja putri yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses menstruasi, mudah sekali timbul *dismenorea*. Menghadapi menstruasi tersebut para remaja diharapkan mengetahui tentang menstruasi yang normal. Tidak sedikit para remaja yang belum mengetahui tentang menstruasi, sehingga akan berpengaruh terhadap remaja dalam menjalankan masa kedewasaannya. Apalagi pokok bahasan tentang menstruasi tidak di bahas, meskipun

tentang kesehatan reproduksi sudah di bahas namun belum mengupas secara mendalam (Sarwono, 2012).

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan system penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik digolongkan menjadi 3 yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Remaja membutuhkan aktivitas fisik karena akan menguntungkan mereka untuk proses pertumbuhan dan dalam kurun waktu yang panjang selama kehidupan mereka. Salah satu keuntungannya adalah melancarkan sirkulasi darah (Purnawati, 2015).

Kejadian *dysmenorrhea* akan meningkat dengan kurangnya aktivitas fisik selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Menurut Saadah (2014) pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadinya *dysmenorrhea*. Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu dapat menurunkan intensitas rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian bawah abdominal, sedangkan hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat *dysmenorrhea* pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan (Purnawati, 2015).

Pengetahuan dapat memberikan kesiapan mental bagi seseorang dalam menghadapi suatu kondisi. Pengetahuan tentang menstruasi, dismenore dan cara penanggulangannya menyebabkan remaja lebih siap karena mengetahui apa yang terjadi pada diri mereka selama mengalami menstruasi dan dismenore. Dengan pengetahuan dan dismenore yang dialami juga akan menimbulkan kemampuan adaptasi terhadap dismenore. Selain itu remaja juga dapat melakukan upaya meredakan dismenore dengan pengetahuan yang sudah mereka ketahui. Hal ini sesuai dengan tingkat domain kognitif yaitu aplikasi dimana seseorang mengaplikasikan sesuatu yang ia ketahui dalam menghadapi suatu kondisi. Kesiapan mental yang ditunjang oleh pengetahuan yang baik akan menciptakan kondisi psikis yang baik pula yang akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Individu dengan kondisi psikis yang baik akan lebih toleran terhadap nyeri yang timbul (Notoatmodjo, 2003).

Berdasarkan pra survei yang dilakukan dilakukan di beberapa SMA di Kabupaten Barito Timur yaitu, didapat dari hasil data UKS yaitu pada tahun 2017, terdata dengan persentase (7,4%) sebanyak 36 orang dari 483 yang terdata berobat ke UKS. Sedangkan pada tahun 2018 terdata (8,7%) sebanyak 42 orang dari 483 siswi yang berobat ke

UKS. Dari data diatas terlihat adanya peningkatan kejadian dismenore dari tahun 2017 ke tahun 2018. Sedangkan tahun 2019 sebanyak (10,1%) 49 siswi dari 483 siswi. Sedangkan data khusus siswi yang memilih beristirahat dirumah dari 49 siswi tercatat sebanyak 22 (4,5%) siswi memilih untuk beristirahat dirumah. Data dismenorea dan keluhan remaja yang berobat ke rumah diketahui pada hari pertama menstruasi, dengan alasan mengalami nyeri di daerah perut. Dismenore yang dialami akan berkurang dengan istirahat dan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri. Pihak sekolah sendiri juga belum pernah melakukan penyuluhan terkait masalah dismenore pada siswinya. Berdasarkan studi pendahuluan dari 10 siswi yang mengalami *dismenorea*, 2 siswi mengetahui tentang penyebab *dismenorea* dan cara mengatasi *dismenorea* dan 8 siswi tidak mengetahui tentang penyebab *dismenorea* dan cara mengatasi *dismenorea*.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020.

ALAT DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Survey Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Variable independen yaitu pengetahuan dan aktifitas fisik sedangkan variable dependen yaitu dismenorea. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI total 145 orang di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur tahun 2020 (Remaja usia 12-24 tahun). Pengambilan sampel pada penelitian ini secara *Stratified Random Sampling* dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 59 responden. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat uji statistik *Chi Square test*, derajat

kepercayaan 95 % dengan alat bantu program komputer. Kriteria Ho ditolak apabila $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik dan sebaliknya apabila $p\text{-value} > 0,05$ maka Ho diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi berdasarkan Analisis Univariat di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

Variabel	n	%
Kejadian <i>Dismenorea</i>		
Ya	35	59,3
Tidak	24	40,7
Pengetahuan		
Baik	16	27,1
Cukup	13	22
Kurang	30	50,8
Aktifitas Fisik		
Ringan	40	67,8
Sedang	19	32,2
Jumlah	59	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi sebagian besar responden mengalami dismenorea sebanyak 35 responden (59,3%), sebagian besar responden berpengetahuan kurang sebanyak 30 responden (50,8%), sebagian besar responden beraktifitas fisik ringan sebanyak 40 responden (67,8%)

2. Analisis Bivariat

Tabel 2

Hubungan tingkat pengetahuan siswi dengan *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

No	Tingkat Pengetahuan	Kejadian <i>Dismenorea</i>				Total		<i>p-value</i>
		Ya		Tidak		n	%	
		n	%	n	%			
1	Baik	6	37,5	10	62,5	16	100	0,004
2	Cukup	5	38,5	8	61,5	13	100	
3	Kurang	24	80	6	20	30	100	
Total		35	59,3	24	40,7	59	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas dari 30 responden yang berpengetahuan kurang 24 responden (80%) mengalami kejadian *dismenorea* sedangkan 6 responden (20%) tidak mengalami *dismenorea*. Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,004 < 0,05$ maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ada hubungan tingkat pengetahuan siswi dengan *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

Tabel 3
 Hubungan aktifitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah
 Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

No	Aktifitas Fisik	Kejadian <i>Dismenorea</i>				Total		<i>p-value</i>
		Ya		Tidak		n	%	
		n	%	n	%			
1	Ringan	22	55	18	45	40	100	0,486
2	Sedang	13	68,4	6	31,6	19	100	
	Total	35	59,3	24	40,7	59	100	

Berdasarkan tabel 3 di atas dari 40 responden yang aktifitas fisik ringan, 22 responden (55%) mengalami kejadian *dismenorea* sedangkan 18 responden (45%) tidak mengalami kejadian *dismenorea*. Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai *p value* = 0,486 > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan aktifitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

PEMBAHASAN

1. Gambaran kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami *dismenorea* sebanyak 35 responden (59,3%)

Hasil penelitian Ningsih (2019) yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Rantau Badauh menunjukkan bahwa kejadian *Dismenorea* pada siswi SMA Negeri 1 Rantau Badauh yaitu paling banyak dalam kategori *Dismenorea* dan paling sedikit kategori tidak *Dismenorea* bahwa terdapat 74 responden 71,2 % yang mengalami *Dismenorea*, yaitu responden mengalami nyeri pada saat menstruasi dan 30 responden 28,8 % yang tidak mengalami

Dismenorea artinya responden tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi dan tidak mengalami nyeri apapun pada saat menstruasi. Menurut Manuaba (2009) gejala *Dismenorea* adalah nyeri pada bagian bawah/panggul, menjalar ke sepanjang paha depan terkadang sampai ke punggung bawah dan kadang dapat menimbulkan mual, muntah, diare, penurunan kesadaran, kelelahan, dan nyeri kepala (Ningsih, 2019)

Menurut Manuaba (2010), *Dismenorea* adalah gangguan menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari – hari, hal ini berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotriene. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respons peningkatan produksi progesterone, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membrane sel. Kemudian asam arakidonat dan asam lemak omega 7 lainnya dilepaskan dan memulai suatu aliran mekanisme prostaglandin dan leukotriene dalam uterus. Kemudian berakibat pada termediasinya respons inflamasi dan tegang saat menstruasi (Ningsih, 2019)

2. Gambaran pengetahuan siswi di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berpengetahuan kurang sebanyak 30 responden (50,8%)

Pengetahuan responden sebagian kurang dikarenakan responden banyak tidak mengetahui tentang nyeri haid yang timbul sejak hari pertama dan akan pulih sendiri, termasuk dalam kondisi normal atau tidak, nyeri haid yang menurun sesuai bertambahnya usia dan biasanya berhenti setelah melahirkan adalah nyeri haid primer. Responden belum memiliki atau mendapatkan informasi tentang *dismenorea*

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wati (2017) bahwa Setelah dilakukan penelitian dan pengolahan data diperoleh hasil bahwa dari 76 remaja, remaja yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 18 remaja (23,7%), berpengetahuan cukup sebanyak 21 remaja (27,6%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 37 remaja (48,7%)

Dalam konteks mengenai pengetahuan Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa, informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Selain informasi pengetahuan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, hal tersebut ditegaskan oleh Sulistina (2009) bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi (Ulfa, 2010)

Pengalaman juga mempengaruhi pengetahuan seseorang, sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan orang tersebut dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Selain itu pekerjaan yang berhubungan dengan sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap pengetahuan misalnya ekonomi menengah ke atas

maka akan dengan mudah memperoleh informasi dibanding dengan mereka yang tingkat ekonominya rendah. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Ulfa, 2010)

Pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku remaja yang berupa penanganan terhadap dismenore, sehingga pengetahuan sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang. Namun, perilaku remaja tentang kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga ditentukan oleh sikap, kepercayaan, tradisi. Jadi pengetahuan yang baik belum tentu mempunyai perilaku yang baik terhadap penanganan dismenore. Tingkat pengetahuan dikategorikan baik apabila remaja yang mengalami dismenore mampu melakukan tindakan dalam penanganan dismenore baik secara preventif (pencegahan) maupun secara kuratif (pengobatan) sehingga dismenore dapat dikurangi dan tidak menurunkan produktivitas remaja selama mengikuti pelajaran disekolah (Wati, 2017)

3. Gambaran aktifitas fisik siswi di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden beraktifitas fisik ringan sebanyak 40 responden (67,8%)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tristiana (2017) bahwa Berdasarkan tabel 4.1, diketahui 56 responden (65,1%) memiliki aktivitas fisik ringan, 22 responden (25,6%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan 8 responden (9,3%) memiliki aktivitas fisik berat.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa setiap orang memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap nyeri haid. Hal ini disebabkan karena nyeri haid tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik tapi dapat disebabkan oleh persepsi setiap individu terhadap nyeri yang bersifat subjektif sehingga dapat mempengaruhi respon nyeri yang bervariasi. Nyeri haid (dismenore) juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti status gizi, aliran menstruasi yang hebat, riwayat keturunan stres dan ketidak seimbangan hormon, namun faktor-faktor tersebut tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini. Faktor hormonal setiap individu berbeda-beda sehingga efek yang ditimbulkan juga berbeda. Status gizi juga dapat mempengaruhi nyeri haid, apabila status gizi baik maka pada saat menstruasi remaja tidak akan mengalami keluhan seperti nyeri haid atau dismenore. Status gizi dikatakan baik apabila nutrisi yang digunakan oleh tubuh sesuai dengan kebutuhan. Usia menarche juga mempengaruhi terjadinya nyeri haid, terdapat hubungan antara usia menarche yang terjadi lebih awal dari normal karena alat reproduksi belum

siap untuk mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat mentruasi (Khairunnisa, 2016)

4. Hubungan tingkat pengetahuan siswi dengan *dismenore* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dari 30 responden yang berpengetahuan kurang 24 responden (80%) mengalami kejadian *dismenore* sedangkan 6 responden (20%) tidak mengalami *dismenore*

Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,004 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada hubungan tingkat pengetahuan siswi dengan *dismenore* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wati (2016) bahwa Berdasarkan nilai $p\text{ value}$ dan Chi Square diperoleh hasil bahwa ada hubungan pengetahuan tentang dismenore dengan penanganan dismenore ($p=0,003$; $X^2=11,337$). Pengetahuan remaja tentang dismenore di SMAN 10 Kendari sebagian besar berada pada kategori kurang dan cukup. Hal ini menyatakan bahwa remaja putri di SMAN 10 Kendari masih membutuhkan informasi tentang dismenore. Hal ini sangat dimungkinkan karena sebagian besar remaja belum memperoleh informasi tentang dismenore. Walaupun beberapa remaja yang telah mendapatkan informasi mengenai dismenore dari berbagai sumber namun informasi yang diperoleh remaja belum mampu dimengerti oleh remaja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Notia (2013) bahwa sebagian besar pengetahuan remaja tentang dismenore adalah cukup yang meliputi pengertian, penyebab dan penanganan dismenore. Penelitian Gozali (2015) menyatakan hal yang sebaliknya bahwa sebagian besar pengetahuan remaja tentang dismenore adalah baik. Pengetahuan merupakan hasil tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yang terdiri dari indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan seseorang

Remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya akan memiliki tindakan yang akan membahayakan bagi dirinya sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang dismenore akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk menangani gangguan menstruasi berupa dismenore tersebut. Kondisi tersebut diperparah dengan kurangnya informasi karena adanya anggapan atau persepsi yang salah tentang

menstruasi dan hal-hal yang menyertainya. Kecenderungan orang tua untuk tidak memberikan informasi seputar masalah kesehatan reproduksi karena dianggap tabu menjadikan seorang anak putri yang baru menginjak remaja merasa takut untuk bertanya seputar masalah kesehatan reproduksi kepada orangtuanya (Wati, 2017)

Hal tersebut menjadikan kurangnya informasi dan pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi khususnya tentang dismenorea. Informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Selain informasi, pengetahuan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, hal tersebut ditegaskan oleh Sulistina (2014) bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut menerima informasi.

Pengalaman juga mempengaruhi pengetahuan seseorang, sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan orang tersebut dan dapat menjadi sumber pengetahuan yang bersifat informal. Selain itu pekerjaan yang berhubungan dengan sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap pengetahuan misalnya ekonomi menengah keatas maka akan dengan mudah memperoleh informasi dibanding dengan yang tingkat ekonominya rendah. Budaya yang ada dalam keluarga dan masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Wati, 2017)

Sumber informasi dapat menstimulus seseorang, sumber informasi dapat diperoleh dari media cetak (surat kabar, leaflet, poster), media elektronik (televisi, radio, video), keluarga, dan sumber informasi lainnya. Setelah seseorang memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber informasi maka akan menimbulkan sikap dan perilaku (Wati, 2017)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja telah memperoleh informasi tentang dismenorea dari berbagai informasi. Sebagian besar informasi tentang dismenorea diperoleh dari media cetak dan elektronik, sehingga orang tua dan sekolah diharapkan berperan penting dalam memberikan informasi kepada remaja. Pihak sekolah diharapkan lebih giat dalam memberikan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja terutama dalam kaitannya dengan dismenorea. Penyuluhan dapat dilakukan antara lain dengan cara menambahkan materi pelajaran yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja (Wati, 2017)

Hasil penelitian juga menyatakan bahwa ada hubungan signifikan dan searah antara pengetahuan tentang dismenorea dengan

penanganan dismenorea. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan remaja maka semakin baik penanganan dismenorea. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yuli dkk (2015) bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan penanganan dismenorea. Demikian pula hasil penelitian Ningsih (2014) dan Metri (2015) yang menyimpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri dengan perilaku penanganan dismenorea. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya informasi yang didapat dan pendidikan tentang dismenorea di sekolah.

Menurut Notoatmojo (2012) bahwa dasar dari seseorang akan bertindak adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu", dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Arti tahu dalam penelitian ini adalah bahwa responden mengetahui bahwa saat mengalami haid dapat mengakibatkan rasa nyeri. Agar remaja mampu untuk melakukan penanganan terhadap dismenore yang terjadi, maka remaja perlu memiliki pengetahuan yang mendukung terhadap penanganan dismenore itu sendiri, dengan cara mencari informasi yang bersangkutan dengan dismenore dari berbagai sumber informasi, serta sarana informasi yang memadai bagi para remaja putri. (Wati, 2017)

Mengatasi rasa nyeri tersebut responden dengan akan mencari tahu cara untuk mengatasi yang dapat diperoleh dari bertanya kepada anggota keluarga ataupun orang yang dianggap lebih memahami masalah dismenorea. Dengan mengingat informasi yang diperoleh maka responden berusaha memahami bagaimana saat haid dapat menyebabkan rasa nyeri (Wati, 2017)

Remaja yang paham akan dismenorea maka remaja akan berusaha untuk melakukan upaya agar saat haid tidak mengalami nyeri. Semakin baik pengetahuan tentang dismenorea yang dimiliki siswi, maka perilaku yang ditunjukkan untuk menangani dismenorea juga semakin baik. Pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap siswi untuk menangani dismenorea dengan tepat. Menurut Azwar (2013), hal tersebut karena pengetahuan seseorang tentang sesuatu hal akan mempengaruhi sikapnya (Wati, 2017)

5. Hubungan aktifitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dari 40 responden yang aktifitas fisik ringan, 22 responden (55%) mengalami kejadian *dismenorea* sedangkan 18 responden (45%) tidak mengalami kejadian *dismenorea*

Hasil uji analisis nilai dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai *p*

$value = 0,486 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak ada hubungan aktifitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020.

Tidak ada hubungan aktifitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur Tahun 2020 dikarenakan beraktifitas akan menyebabkan *dismenorea* bahkan hingga pingsan jika dipaksakan beraktifitas ringan yaitu 22 responden (55%) mengalami kejadian *dismenorea*. Beberapa responden lebih mengurangi beraktifitas saat haid karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki untuk mengatasi nyeri saat haid.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang cukup mempengaruhi responden termasuk dalam kategori aktivitas fisik apa, karena aktivitas fisik responden saat bekerja cenderung sama karena adanya beban kerja yang tidak jauh berbeda sebagai mahasiswa. Secara teori, keterkaitan antara aktivitas fisik seperti olahraga dengan *dysmenorrhea* karena olahraga berhubungan dengan stress (Locke, 1999). Jarang atau tidak pernah berolahraga menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun, akibatnya aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi tidak lancar dan menyebabkan sakit. Produksi endorpin juga menurun sehingga dapat meningkatkan stress dan secara tidak langsung dapat meningkatkan *dysmenorrhea* primer (Silvana, 2016)

Olahraga berpengaruh pada sirkulasi kadar hormon steroid pada wanita usia reproduksi dan hal inilah yang mungkin menyebabkan olahraga dapat meringankan gejala premenstrual. Di sisi lain, meningkatnya kadar endorpin akibat olahraga dapat menyebabkan berkurangnya depresi dan memperbaiki mood dan persepsi sakit (Silvana, 2012)

Olahraga mungkin berperan dalam mendistraksi pikiran yang mengganggu dan memajukan pemikiran positif, menurunkan depresi jangka pendek (Arent et al, 2000 dalam Jahromi, 2008), memperbaiki mood dan kebiasaan (Aganoff et al, 2003 dalam Jahromi, 2008). Latihan olahraga juga dapat meningkatkan kadar progesteron pada fase luteal, ini mungkin efektif dalam mengurangi beberapa gejala termasuk ngantuk dan depresi (Silvana, 2012)

Stress telah terbukti menyebabkan perubahan hormonal melalui sumbu hipotalamik pituitari-ovarium (HPO) yang menyebabkan perubahan dalam hormon ovarium yang mungkin membuat wanita lebih rentan terhadap gangguan menstruasi. Melalui aktivasi sumbu HPO, dapat mengubah kadar hormon ovarium atau menstimulasi sistem saraf simpatik yang menyebabkan perubahan kadar neurotransmitter dan proses otak lainnya (Silvana, 2012)

Dalam penelitian ini, tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer. Faktor yang dapat menyebabkan ketidakbermaknaan hubungan antara aktivitas fisik dan *dysmenorrhea* primer ialah instrumen pengukuran aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner Baecke (1982) sehingga hasil yang didapat sangat bergantung pada persepsi dan ingatan dari responden dalam menjawab pertanyaan yang diberikan (Silvana, 2012)

Hal ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan *dysmenorrhea* primer. penelitian yang dilakukan oleh Zukri et al (2007) menunjukkan bahwa pada wanita yang tidak berolahraga 3.5 kali lebih berisiko mengalami *dysmenorrhea* primer dibandingkan dengan yang berolahraga. Jahromi et al (2008) juga mencoba menganalisis olahraga melalui studi semi-eksperimentalnya pada satu grup. Jahromi et al memilih fitness dan mengamati perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa fitness. Hasilnya menunjukkan hubungan antara fitness dengan *dysmenorrhea* dengan nilai P value 0.001. Penelitian yang dilakukan Sianipar dkk (2009) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap gangguan menstruasi pada wanita dengan $P = 0.015$. Namun, pada beberapa studi tidak berhasil menemukan hubungan antara *dysmenorrhea* dengan aktivitas fisik (Silvana, 2012)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kejadian *dismenorea* siswi di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur tahun 2020 sebagian besar responden mengalami *dismenorea* sebanyak 35 responden (59,3%)
2. Pengetahuan tentang kejadian *dismenorea* siswi di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur tahun 2020 sebagian besar responden berpengetahuan kurang sebanyak 30 responden (50,8%)
3. Aktifitas fisik siswa di SMAN 1 Raren Batuah Kabupaten Barito Timur tahun 2020 sebagian besar responden beraktifitas fisik ringan sebanyak 40 responden (67,8%)
4. Ada hubungan tingkat pengetahuan siswi dengan *dismenorea* di sman 1 raren batuah kabupaten barito timur tahun 2020 ($p\ value = 0,004 < 0,05$)
5. Tidak ada hubungan hubungan aktifitas fisik siswi dengan kejadian *dismenorea* di sman 1 raren batuah kabupaten barito timur tahun 2020 ($p\ value = 0,486 > 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Allmuddin A (2017) *Hubungan Dismenorea Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Prodi DIV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari*.
<https://kink.onesearch.id/Record/IOS6103.34/Details> (Diakses 14 Maret 2020)
- Arikunto (2012) *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto (2014). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bappenas (2015). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Remaja*.
- BPS (2018). *Angka Kejadian Dismenorea*. Indonesia: BPS
- ESCAP (2017). *Microbiology : A Systems Approach* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill
- Hendrik L Blum (1974) *Planning for Health, Development and Application of Social Changes Theory*. New York: Human Sciences Press. http://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/e8ae502f138db40ed7d959a6f68ce2d5.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id&lr=lang_en%7Clang_id (Diakses 14 Maret 2020)
- Khairunnisa (2018) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe*.
<https://ojs.unimal.ac.id/index.php/averrous/article/view/442> (Diakses 15 Maret 2020)
- Manuaba (2012). *Konsep Obstetri & Ginekologi Sosial Indonesia*, Jakarta : EGC.
- Mariyati, Galuh Ningrum (2013) *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Penanganan Dalam Mengatasinya Pada Remaja Putri Di RSBI SMAN Mojoangung*
- Mutia (2015) *Prevalensi Gangguan Menstruasi dan Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Siswi SMU di Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur*. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59(7), 308 – 313
- Nelwati (2010) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Menstruasi Dengan Derajat Dismenore Pada Siswi Sekolah Menengah Atas Di Padang*
- Notoadmodjo (2003). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmodjo (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo (2012) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo (2012) *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Proverawati, (2013). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purba (2014) *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di Sma Negeri 7 Manado*
- Purnawati (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Sikap dalam mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri*. Surakarta.
- Riyanto (2012). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha. Medika. Yogyakarta.
- Romauli (2019). *Efektivitas Senam Dismneorea Dalam Mengurangi Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMUN Semarang*. Skripsi.
- Sari (2015). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dengan Penanganan Keluhan Nyeri Haid (Dismenore) Di SMPN 09 Kelas VIII Kota Pekalongan*. Karya Ilmiah (Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan).
- Sarwono (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sembiring (2011). *Hubungan antara Pengetahuan Menstruasi dengan Perilaku Kesehatan Remaja Putri tentang Menstruas di SMPN 1 Trenggalek*. Skripsi. Tidak diterbitkan. FK UNS. Surakarta
- Trisian (2012), *Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore dengan Perilaku Penanganan Dismenore pada Siswi SMK YPKK 1 Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi DIV Kebidanan Universitas Sebelas Maret, 2010

- Trisna Yuni Handayani (2011) *Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Siswi Sma Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2011*
- Tristiana (2017) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Santri Di Pondok Pesantren X Di Kabupaten Bogor. Program Studi Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*
- Ulfa (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Sikap Dalam Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri. Program Studi D Iv Kebidanan Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret*