

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Kelas VIII tentang Penanganan Dismenore di SMPN 2 Tanjunganom

An Overview of Eighth-Grade Adolescent Girls' Knowledge regarding Dysmenorrhea Management at SMPN 2 Tanjunganom

Ghaniyyu Intan Nur Anisa¹, Endah Tri Wijayanti^{1*}, Muhammad Mudzakkir¹

¹Prodi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Kata Kunci :

Pengetahuan, remaja putri, dismenore

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pengetahuan tentang penanganan dismenore secara tepat, akan membantu remaja putri dalam mengatasi dismenore supaya tidak mengganggu aktivitas belajar. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang penanganan dismenore di SMPN 2 Tanjunganom. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas VIII di SMPN 2 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk sebanyak 100 siswi. Sampel penelitian berjumlah 50 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner tertutup, kemudian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta presentase. **Hasil:** Data penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 37 orang (74%). Pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 44 responden (88%), kategori cukup sebanyak 5 responden (10%), dan kategori baik sebanyak (2%). **Kesimpulan:** Hasil survei ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMPN 2 Tanjunganom memiliki pengetahuan yang kurang tentang penanganan dismenore. Perlunya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi yang dilakukan oleh pihak sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore.

Keywords:

Knowledge, adolescent girls, dysmenorrhea.

ABSTRACT

Introduction: Dysmenorrhea is a reproductive health issue commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. Knowledge of proper dysmenorrhea management will help adolescent girls cope with dysmenorrhea so that it does not interfere with their studies. This study aims to determine the level of knowledge among eighth-grade adolescent girls at SMPN 2 Tanjunganom regarding the management of dysmenorrhea. **Methods:** This study used a quantitative descriptive method. The study population consisted of all 100 eighth-grade female students at SMPN 2 Tanjunganom in Nganjuk Regency. The sample comprised 50 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire, then analyzed using univariate analysis and presented in the form of frequency distributions and percentages. **Results:** The research data showed that the majority of respondents were 14 years old, totaling 37 students (74%). The female adolescents' knowledge regarding the management of dysmenorrhea was mostly in the "poor" category, with 44 respondents (88%); the "adequate" category, with 5 respondents (10%); and the "good" category, with 2 respondents (2%). **Conclusion:** The results of this survey indicate that the majority of eighth-grade girls at SMPN 2 Tanjunganom have insufficient knowledge about managing dysmenorrhea. There is a need for improved reproductive

health education provided by the school in collaboration with health professionals to enhance these girls' knowledge about managing dysmenorrhea.

Copyright © 2026 JKBD

All rights reserved

Corresponding Author:

Endah Tri Wijayanti

Email: endahfajarina@unpkediri.ac.id

Article history

Received date : 25 Juni 2026

Revised date : 23 Juli 2026

Accepted date : 30 Juli 2026

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa. WHO menjelaskan bahwa masa remaja berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun (Poruwati dkk., 2021). Pada fase ini, remaja mengalami pubertas yang ditandai dengan pertumbuhan fisik cepat, pematangan organ reproduksi, serta mulai terjadinya menstruasi pada remaja putri (Alam dkk., 2021). Ketika menstruasi berlangsung, sebagian remaja putri merasakan ketidaknyamanan berupa nyeri haid atau dismenore (Juwitasari, 2020).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyebutkan bahwa dismenore termasuk keluhan yang banyak dialami perempuan di berbagai negara, dengan rata-rata kejadian lebih dari 50%. Di Indonesia, dismenore juga banyak ditemukan pada kelompok remaja, dengan prevalensi tahun 2024 sekitar 43% hingga 93%. Di Jawa Timur, dismenore masih menjadi perhatian karena angka kejadiannya cukup tinggi, yaitu sekitar 64,25% pada tahun 2025. Survei awal yang dilakukan peneliti di SMPN 2 Tanjunganom tahun 2025 menunjukkan 54 remaja putri (89,9%) mengalami dismenore. Sebanyak 35 remaja putri (57,8%) menyatakan keluhan tersebut mengganggu aktivitas belajar dan menurunkan konsentrasi. Tindakan yang paling banyak dilakukan untuk mengatasi nyeri adalah beristirahat, yaitu pada 31 remaja putri (51,1%).

Menstruasi adalah proses normal yang dialami perempuan usia reproduksi setiap bulan, berupa peluruhan lapisan endometrium karena tidak terjadi pembuahan. Suprayogi (2024) menjelaskan bahwa saat endometrium meluruh, tubuh melepaskan prostaglandin yang

membantu merangsang kontraksi rahim agar darah menstruasi keluar. Produksi prostaglandin yang berlebihan dapat membuat kontraksi uterus meningkat sehingga muncul nyeri haid atau dismenore. Nirmala dkk. (2022) menyebutkan bahwa dismenore menjadi salah satu gangguan ginekologi yang paling sering dialami perempuan. Keluhan ini dapat menyebabkan perempuan tidak mampu menjalankan aktivitas fisik selama 1 sampai 3 hari setiap bulan. Widayani (2023) menjelaskan bahwa dismenore berkaitan dengan ketidakseimbangan kadar progesteron serta peningkatan produksi prostaglandin dari endometrium selama menstruasi. Nyeri haid dapat menghambat aktivitas harian remaja putri, terutama kegiatan belajar di sekolah, karena konsentrasi dan motivasi belajar dapat menurun (Sitompul dkk., 2022).

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui cara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya menggunakan analgesik atau obat pereda nyeri. Obat ini cukup sering dipilih karena dapat mengurangi rasa tidak nyaman, tetapi penggunaannya tidak dianjurkan secara terus-menerus dalam jangka panjang. Cara nonfarmakologis dapat berupa kompres hangat, penggunaan ramuan herbal, latihan napas dalam, teknik relaksasi, dan pijat (Berliana, 2021). Pengetahuan tentang penanganan dismenore penting dimiliki remaja karena akan memengaruhi sikap dan tindakan saat nyeri haid muncul. Semakin baik pengetahuan seseorang, semakin besar pula kemampuannya dalam memilih cara penyelesaian masalah yang tepat (Nirmala dkk., 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13 April 2026 di SMPN 2 Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas VIII yang berjumlah 100 siswi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 50 responden. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen Penelitian yang digunakan yaitu kuesioner. Pengumpulan data dilakukan setelah responden menandatangani informed consent dan mengisi kuissoner. Data yang diperoleh di analisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase untuk menggambarkan pengetahuan responden mengenai penanganan dismenore.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Remaja Putri Kelas VIII

Nomor	Usia	f	%
1	13 Tahun	6	12%
2	14 Tahun	37	74%
3	15 Tahun	7	14%
Total		50	

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMPN 2 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk berusia 14 tahun, yaitu sebanyak 74%.

Tabel 2 Frekuensi Distribusi Pengetahuan Remaja Putri kelas VIII

Nomor	Kategori	f	%
1	Baik	1	2%
2	Cukup	5	10%
3	Kurang	44	88%
TOTAL		50	

Berdasarkan tabel 2, pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang penanganan dismenore di SMPN 2 Tanjunganom sebagian besar berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 88% responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun (74%) dan termasuk dalam kelompok remaja tengah. Pada tahap ini, kemampuan kognitif remaja mulai berkembang lebih kompleks, tetapi kestabilan emosinya belum sepenuhnya terbentuk. Keadaan tersebut dapat memengaruhi cara remaja menerima dan memahami informasi. Widarti (2024) menyatakan bahwa perubahan fisik, psikologis, dan emosional pada remaja dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam memahami serta mengambil keputusan terkait kesehatan reproduksi. Remaja membutuhkan edukasi kesehatan yang sesuai agar dapat memahami perubahan tubuh dan masalah kesehatan yang dialami, termasuk dismenore. Maesitoh dkk. (2024) menjelaskan bahwa peningkatan aktivitas hormon dan produksi prostaglandin pada masa remaja dapat membuat nyeri haid lebih sering muncul. Artinya, secara biologis remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami dismenore, sehingga pengetahuan tentang penanganannya menjadi penting. Sipahelut dkk. (2022) juga menyebutkan bahwa dismenore paling sering terjadi pada remaja usia 14 sampai 19 tahun, sehingga kelompok usia ini membutuhkan pemahaman yang baik mengenai cara penanganannya.

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden, yaitu 88%, memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami penanganan dismenore secara optimal. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Euis Atikah (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan dismenore, yaitu sebesar 57,7%. Rendahnya pengetahuan tentang dismenore masih menjadi masalah yang banyak dijumpai pada remaja. Rizal dkk. (2024) menyatakan bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas harian dan proses belajar, terutama jika tidak ditangani dengan baik akibat kurangnya pengetahuan.

Kurangnya edukasi kesehatan juga dapat memengaruhi rendahnya pengetahuan remaja. Mudzakkir (2023) menunjukkan bahwa edukasi mampu meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap masalah

kesehatan, sehingga paparan informasi berperan penting dalam membentuk pemahaman. Pranoto dkk. (2023) menyebutkan bahwa remaja dengan pengetahuan rendah cenderung tidak melakukan tindakan penanganan yang tepat dan membiarkan nyeri terjadi tanpa intervensi. Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pengalaman, serta sumber informasi (Indra Hizkia dkk., 2024). Wijayanti (2024) menambahkan bahwa semakin baik kemampuan seseorang memahami informasi kesehatan, semakin baik pula kemampuannya dalam mengambil keputusan terkait tindakan kesehatan. Aulia (2022) menjelaskan bahwa pengetahuan tidak hanya berarti mengetahui, tetapi juga membutuhkan kemampuan berpikir logis dan pemahaman yang baik. Pada usia remaja awal hingga tengah, kemampuan tersebut masih berkembang sehingga belum sepenuhnya optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, rendahnya pengetahuan remaja putri dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh usia yang masih berada pada tahap perkembangan serta terbatasnya paparan informasi dan edukasi kesehatan. Keadaan ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi kesehatan reproduksi agar remaja memiliki pemahaman yang lebih baik dan mampu menangani nyeri dismenore dengan tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang penanganan dismenore di SMPN 2 Tanjunganom Kabupaten Nganjuk, dapat disimpulkan bahwa karakteristik usia responden sebagian besar berusia 14 tahun yaitu sebanyak 37 responden (74%). Selain itu, tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 44 responden (88%), sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup sebanyak 5 responden (10%), dan hanya sebagian kecil lainnya memiliki pengetahuan baik sebanyak 1 responden (2%).

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., Syahrir, S., Adnan, Y., & Asis, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(03), 200–207.
- Anjelyna, S., & Putri, I. M. (2024). Gambaran Pengetahuan tentang Dismenore Remaja Putri. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* (Vol. 6, Kamaruddin, M., Haerani, N. S., & Anjeli, A. M. R. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri tentang Dismenore di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *FK UNISA Palu*, 2(2), 197-206. No. 1, pp. 165-170).
- Apriliani, N. K. I., & Citrawati, N. K. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1), 185-192.
- Aulia, S. (2022). Teori Pengetahuan dan Kebenaran dalam Epistemologi. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 5.
- Berliana, N., & Handayani, S. (2021). Penatalaksanaan nyeri dismenore pada remaja melalui terapi nonfarmakologis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 95–102.
- Dewi, P. L. L. W., Asdiwinata, I. N., & Laksmi, I. G. A. P. S. (2026). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Penatalaksanaan Dismenore Secara Non-Farmakologis. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 5(1), 140-144.
- Dillah, U., Bohari, N. H., Nur, N. A., & Kamaruddin, M. (2020). Deskripsi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontobahari Kabupaten Bulukumba. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 81-90.
- Djailani, Y. A., Hasnia, H., & Rosyidi, M. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Upaya Penanganan Dismenore Di SMP IT Insan Cendekia Doyo Baru Kabupaten Jayapura.

- Elsera, C., Agustina, N. W., Hamranani, S. S. T., & Aini, A. N. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja putri. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 46-51.
- Euis Atikah, y. S. (2024). Analisis pengetahuan remaja putri dalam menangani dismenore di smk sehat jurusan keperawatan tahun 2024. *Journal of innovation research and knowledge vol.3, no.9, februari 2024*, 2095-2100.
- Indra Hizkia P, Lindawati F. Tampubolon, & Eva Lolyta Br. Hutahaeen. (2024). *Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women in Dealing with Dysmenorrhea at SMA Negeri 12 Medan 2023. Jurnal Midwifery*, 6(1), 12–28.
- Maesitoh, M. S., Widhiastuti, R., & Widyantoro, W. (2024). Pengaruh edukasi audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang pemeriksaan payudara sendiri. *JURNAL EDUNursing*, 8(2).
- Muhammad Mudzakkir, Dhian Ika Prihananto & Nawaris Sufil Fatah (2023) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Animasi Berbasis Doratoon Tentang Pola Diet Dm Terhadap Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus', 7(2).
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). Menarche menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Samual, S. A., & Etstri, B. A. (2025). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman Yogyakarta. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 1668-1674.
- Sipahelut, M., Sugesti, R., & Wulandari, R. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pola Menstruasi dan Aktivitas Fisik terhadap Dismenore pada Remaja Putri di SMP Kristen I Leihitu Barat Tahun 2022.
- Suprayogi, (2025). Variabilitas Derajat Dismenore Pada Wanita: Peran Prostaglandin. 12(2).
- Wardoyo, S. B., & Setiyorini, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dan Penanganan Dismenorea. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 122-129.
- World Health Organization. (2026). Menstrual health. Geneva: World Health Organization.
- Widyastuti, Y., Rahmawati, A., & Purnamaningrum, Y. (2020). Kesehatan reproduksi. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wijayanti, E. H. (2024). Gambaran pengetahuan mahasiswa d-iii keperawatan tentang penyebab, gejala dan cara mengatasi infeksi saluran kencing. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 8(1), 35-43.
- Winingsih, Meilan Matiti & Frezy Paputungan, 2023 'Perkembangan Intelegensi Dan Perkembangan Fisik Pada Remaja', 3(2).