

EFEKTIFITAS PAKET NATURE TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Ira Kartika¹, Nety Rustikayanti², Laksmi Nurul Suci³

¹STIKes Dharma Husada Bandung
Email : irakartika45@yahoo.com

²STIKes Dharma Husada Bandung
Email : netyrustikayanti@stikesdhd.ac.id

³STIKes Dharma Husada Bandung
Email : laksmi26@gmail.com

ABSTRACT

Background Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced by female adolescent and can have an impact on the actions or activities of female adolescent. Dysmenorrhea makes female adolescent unable to move normally and need painkillers. This situation causes discomfort in daily physical activity. Some ways are done by female adolescent to relieve/reduce dysmenorrhea, both pharmacologically and nonpharmacologically.

Purpose The objective of the study was to identify the effectiveness of the nature package on dysmenorrhea to female adolescent.

Methods This research was a preexperiment design of quantitative research, with two group pretest posttest design with control. The total sample was 30 respondents, the sampling technique used purposive sampling. The data collection used research instruments in the form of intervention procedures and numeric rating scale sheets, which were analyzed using the Wilcoxon Rank Test.

Results showed that the most distribution of dysmenorrhea was moderate with a percentage of 60%. The was the same change occurred between the control and the intervention group before and after being given the treatment with a *p* value of 0.001. Moreover, there were differences between the control group and the intervention group with a *p* value of 0.007. For the respondents in the intervention group who were given the nature package, the median of the dysmenorrhea decreased from 6.00 to 2.00 with a *p* value 0.001 ($p < 0.05$) which means that the nature package was effective in reducing dysmenorrhea in female adolescent.

Conclusion There was a difference between the intervention group and the control group with the Wilcoxon rank test results $p = 0.007$ ($p < 0.05$).

Suggestion Therefore, health workers are expected to increase efforts to prevent dysmenorrhea in young women in senior high schools and to collaborate with UKS officers.

Keywords: Nature Package, Raja Banana Consumption, Abdominal Stretching Exercise, Drinking Water

ABSTRAK

Latar belakang *Dismenore* merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami remaja putri dan dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para remaja putri. *dismenore* membuat remaja putri tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat pereda sakit. Keadaan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Beberapa cara yang dilakukan remaja putri untuk menghilangkan atau menurunkan *dismenore*, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis.

Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efektifitas paket *nature* terhadap *dismenore* pada remaja putri.

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *preexperimentdesign*, dengan *two group pretest posttest design with control*. Total sampel adalah 30 responden, tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa prosedur intervensi dan *numeric rating scale*, yang dianalisis menggunakan *Wilcoxon Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan distribusi *dismenore* terbanyak adalah sedang dengan persentase 60%. Terjadi perubahan yang sama antara kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai *p* value 0,001. Terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai *p* value 0,007. Untuk responden kelompok intervensi yang diberikan paket *nature* median *dismenore* dari 6,00 turun menjadi 2,00 dengan nilai *p* value 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti paket *nature* efektif dalam menurunkan *dismenore* pada remaja putri.

Kesimpulan Terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan hasil uji *wilcoxon rank test* $p=0,007$ ($p<0,05$).

Saran Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan dismenore pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas serta dapat menjalin kerja sama dengan petugas UKS.

Kata kunci : Paket *Nature*, Pisang Raja, *Abdominal Stretching Exercise*, Air Putih

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa, biasanya mulai dari usia 0-19 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan psikososial, perkembangan kognitif dan perubahan fisik. Salah satu tanda perubahan fisik adalah pada remaja putri mulai mengalami menstruasi/haid (Kumalasari *et al*, 2012).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah yang terjadi secara periodik atau siklus endometrium yang secara fisiologis menandakan terbuangnya sel telur yang sudah matang dan merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang remaja putri (Bobak, 2004). Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan berlangsung mencapai usia 45-50 tahun (Progestian, 2010).

Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran, dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa *dismenore* (Manuaba, 2009). Salah satu keasaan yang paling sering dirasakan oleh remaja putri saat menstruasi yaitu *dismenore*.

Dismenore dikategorikan menjadi dua yaitu *dismenore primer* berkaitan dengan nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis dan kelamin, sedangkan *dismenore sekunder* yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas dan masalah patologis di rongga panggul (Manuaba, 2009). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan DEPkes tahun 2010 di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% *dismenore primer* dan 9,36% *dismenore sekunder*.

Menurut Prawirohardjo (2011) *dismenore* membuat remaja putri tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan obat pereda sakit. Pada sebagian remaja putri, *dismenore primer* merupakan masalah tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga remaja harus dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Banyak cara untuk menghilangkan/menurunkan *dismenore*, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pengobatan pada *dismenore*

dapat menggunakan obat analgetika (obat antinyeri).

Sebesar 80% penderita mengalami penurunan rasa nyeri menstruasi setelah minum obat penghambat prostaglandin (Speroff, 2005). Obat *non-steroid anti inflamasi* (NSAID) golongan non-steroid seperti ibuprofen, naproksen, asam mefenamat dan aspirin banyak digunakan sebagai terapi awal untuk *dismenore*, pada dosis biasa mempunyai efek samping mual, muntah, gelisah dan rasa ngantuk, sedangkan pada dosis tinggi efek samping bisa menyebabkan tekanan darah turun, peredaran darah tidak lancar dan akhirnya bisa terjadi koma.

Manajemen tanpa minum obat (nonfarmakologis) lebih aman digunakan selain sederhana, mudah dilakukan, minimal efek samping, minimal biaya dan bersifat preventif. Beberapa cara untuk meredakan *dismenore* yaitu kompres air hangat, massase, distraksi, latihan fisik atau exercise (yoga, *abdominal stretching*, senam *dismenore*, dan lain lain), tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami seperti terapi air putih. Exercise sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Exercise merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan karena saat melakukan exercise tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Salah satu cara exercise untuk menurunkan intensitas *dismenore* adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise* yang merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa *abdominal stretching exercise* dan terapi air putih memberikan peningkatan yang signifikan dalam mengurangi *dismenore primer* (Ningsih, Setyowati & Rahmah, 2011).

Komponen tunggal terbesar dari tubuh adalah air. Air adalah pelarut bagi semua zat terlarut dalam tubuh baik dalam bentuk suspensi maupun larutan. Air dapat menembus semua membran tubuh secara bebas. Menurut Sulistyanto (2018) bahwa pisang memiliki kandungan kalium dan vitamin B6 yang tinggi, yaitu lebih dari 400 mg kalium per buah pisang ukuran sedang. Menurut para ahli gizi, kalium sangat diperlukan saraf,

membantu fungsi otot dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Kalium dalam pisang bisa membantu mencegah kram otot setelah latihan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Edo, Erma dan Ririn (2016) di SMA Muhammadiyah 01 Malang pada siswi remaja menunjukkan konsumsi pisang raja efektif terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenore primer*.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *abdominal stretching exercise*, terapi air putih dan konsumsi buah pisang raja dapat mengatasi dismenore. Maka peneliti mengkombinasikan ketiga cara nonfarmakologis tersebut menjadi satu yang diberi nama paket *nature*.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Januari 2019 pada petugas UKS SMA Negeri 17 Bandung dari total 220 remaja putri yang mengalami *dismenore*, sebanyak 44 orang mengeluh nyeri haid dengan wajah meringis, 88 orang lainnya mengeluh nyeri haid sambil memegang perut bagian bawah, 88 orang mengeluh nyeri haid sambil memegang perut bagian bawah, meeringis dan tidak dapat beraktivitas. Petugas UKS juga mengatakan penanganan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri dengan pemberian kompres air panas. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik mengadakan penelitian tentang "Efektifitas Paket Nature Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *preexperiment design* dengan pendekatan *two group pretest posttest design with control*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI yang mengalami *dismenore* di SMA Negeri 17 Bandung sebanyak 220 orang dan jumlah sampel yang diteliti berjumlah 30 orang. Sampel tersebut dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang dengan waktu pengambilan data 33 hari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Remaja putri yang mengalami *dismenore* pada 1-3 hari menstruasi dalam tiga bulan terakhir berturut-turut, remaja putri yang tidak memiliki riwayat menggunakan terapi farmakologis selama *dismenore* dan remaja putri yang memiliki siklus haid dengan rentang waktu 24-35 hari, sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja putri yang menderita penyakit ginekologis tertentu (*dismenore sekunder*) dan remaja putri yang mengalami *dismenore* sangat berat dan tidak

masuk sekolah. Variabel independen dalam penelitian ini adalah paket *nature* dan variabel dependen adalah tingkat *dismenore* pada remaja putri.

Prosedur pengumpulan data yang akan dilakukan adalah peneliti Proses kegiatan penelitian dilakukan setelah mendapatkan persetujuan secara akademis, kemudian peneliti mempersiapkan surat permohonan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 17 Bandung. Setelah mendapatkan izin dari Kepala Sekolah SMA Negeri 17 Bandung, peneliti menyiapkan diri dengan melakukan latihan *abdominal stretching*. Peneliti datang ke SMA Negeri 17 Bandung lalu mensosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan di SMA Negeri 17 Bandung.

Peneliti bekerja sama dengan guru dan petugas UKS selama penelitian berlangsung dan memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, serta meminta izin disediakan ruangan untuk pelaksanaan latihan *abdominal stretching*. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melakukan *screening* terlebih dahulu untuk memilih remaja putri yang akan menjadi responden dan memilih responden yang memiliki tanggal menstruasi yang berdekatan. Peneliti menentukan jumlah dan nama responden yang termasuk kriteria inklusi dengan total berjumlah 30 remaja putri. Peneliti mengumpulkan responden dalam satu ruangan dan membagi responden dalam 2 kelompok (intervensi dan kontrol). Peneliti menjelaskan tujuan prosedur penelitian dan teknik penelitian pada responden. Peneliti meminta persetujuan dari calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Setiap responden diberikan kebebasan memberikan persetujuan atau menolak untuk menjadi subjek penelitian. Setelah calon responden menyatakan bersedia untuk mengikuti prosedur penelitian, maka responden diminta untuk menanda tangani lembar *informed consent* yang telah disiapkan peneliti. Peneliti memberikan *Numeric Rating Scale* pada responden dan menjelaskan cara mengisi lembar pengukuran tersebut.

Peneliti memberikan penjelasan mengenai paket *Nature* pada kelompok intervensi, dimana paket tersebut terdiri dari *abdominal stretching exercise*, minum air putih dan konsumsi buah pisang raja yang diberikan selama seminggu sebelum menstruasi dengan aturan sebagai berikut : *abdominal stretching exercise* dilakukan selama 10 menit dalam waktu 1 minggu dengan frekuensi 3 kali, minum air putih 10 gelas perhari dengan cara sebagai berikut : dua gelas air putih diminum pagi hari setelah bangun tidur sebelum sarapan, dua gelas 1,5 jam sebelum makan pagi, makan siang

dan makan malam, dua gelas sebelum tidur malam, gelas yang digunakan berukuran isi 250 cc dan konsumsi buah pisang raja 100 g dengan frekuensi 1 kali sehari saat pagi hari yang akan disediakan oleh peneliti.

Kemudian pada kelompok kontrol dilakukan perlakuan yang biasa responden gunakan ketika *dismenore* seperti kompres air panas, minum air hangat dan membalurkan minyak kayu putih di bagian bawah perut. Peneliti membagikan pedoman paket *nature* pada kelompok intervensi. Peneliti mengajarkan salah satu dari kombinasi paket *nature* yaitu *abdominal stretching exercise* pada kelompok intervensi. Setiap pagi peneliti datang ke sekolah untuk membagikan pisang raja kepada responden yang sudah terjadwal. Saat terjadi *dismenore* pada menstruasi hari pertama, responden melaporkan pada peneliti melalui via aplikasi *whatsapp*, lalu peneliti memberikan lembar pengukuran *dismenore* (*Numeric Rating Scale*), selanjutnya responden mengisi *dismenore* yang dirasakan saat itu. Responden yang telah diberikan paket *nature* selama seminggu sebelum menstruasi akan diobservasi kembali oleh peneliti pada hari pertama terjadinya menstruasi. Hasil observasi setiap responden akan didokumentasikan pada lembar observasi paket *nature*.

Peneliti meminta responden untuk mengisi kembali lembar pengukuran *dismenore* (*Numeric Rating Scale*) pada hari pertama menstruasi setelah diberikan paket *nature*. Peneliti memberikan *reinforcement* positif pada semua responden atas keterlibatannya dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui *screening* kemudian dilakukan *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Pengukuran *dismenore* menggunakan *Numeric Rating Scale* dan di observasi dengan lembar observasi yang sudah disediakan peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai Efektifitas Paket *Nature* Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung telah dilaksanakan pada tanggal 22 April - 25 Mei 2019 di SMA Negeri 17 Bandung. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden yang mengalami *dismenore* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sebanyak 15 responden diberikan paket *nature* atau sebagai kelompok intervensi dan 15 responden lainnya menggunakan metode atau cara yang mereka sendiri atau sebagai kelompok kontrol. Berikut ini disampaikan hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel.

Gambaran *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung

Pada tabel 1 distribusi frekuensi *dismenore* sebelum kelompok kontrol pada remaja putri di SMA Negeri 17 Bandung menunjukkan bahwa 9 orang (60%) responden mengalami *dismenore* sedang dan 1 orang (6,6%) responden mengalami *dismenore* berat sekali, sedangkan *dismenore* sesudahnya menunjukkan bahwa 7 orang (46.7%) responden mengalami *dismenore* ringan dan 1 orang (6,6%) responden mengalami *dismenore* berat.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Dismenore* Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung (n=15)

<i>Dismenore</i> Kelompok Kontrol	Sebelum (f)	Persentase (%)	Sesudah (f)	Persentase (%)
Ringan	0	0	7	46.7
Sedang	9	60.0	7	46.7
Berat	5	33.3	1	6.6
Berat sekali	1	6.7	0	0
Total	15	100	15	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Dismenore* Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung (n=15)

<i>Dismenore</i> Kelompok Intervensi	Sebelum (f)	Persentase (%)	Sesudah (f)	Persentase (%)
Ringan	0	0	13	86.7
Sedang	9	60.0	2	13.3
Berat	5	33.3	0	0
Berat sekali	1	6.7	0	0
Total	15	100	15	100

Pada tabel 2 distribusi frekuensi *dismenore* sebelum kelompok intervensi pada remaja putri di SMA Negeri 17 Bandung menunjukkan bahwa 9 orang (60%) responden mengalami *dismenore* sedang dan 1 orang (6,7%) responden mengalami *dismenore* berat sekali, sedangkan *dismenore* sesudahnya menunjukkan bahwa 13 orang (86,7%) responden mengalami *dismenore* ringan dan 2 orang (13,3%) responden mengalami *dismenore* sedang

Perubahan *Dismenore* Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Untuk mengetahui perubahan tersebut maka digunakan uji *wilcoxon rank test* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3 Perubahan *Dismenore* Kelompok Intervensi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung

Kelompok Intervensi	N	Median	Min	Max	P-Value
Sebelum	15	6,00	5	10	0,001
Sesudah	15	2,00	1	4	

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa nilai median sebelum diberikan paket *nature* pada kelompok intervensi sebesar 6,00, sedangkan nilai median setelah diberikan sebesar 2,00. Penurunan nilai median sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi sebesar 4,00. Kemudian setelah dilakukan uji *Wilcoxon* untuk melihat

perubahan *dismenore*, dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan *dismenore* dari tinggi ke rendah sebanyak 15 responden. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan $p=0,001$ ($p<0,05$) artinya ada perubahan *dismenore* sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi.

Tabel 4 Perubahan *Dismenore* Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung

Kelompok Kontrol	N	Median	Min	Max	P-Value
Sebelum	15	6,00	5	10	0,001
Sesudah	15	4,00	1	7	

Uji *Wilcoxon Rank Test*

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa nilai median sebelum melakukan metode atau cara yang mereka gunakan untuk mengurangi *dismenore* pada kelompok kontrol sebesar 6,00, sedangkan nilai median setelah mereka melakukan cara atau metode tersebut sebesar 4,00. Perubahan nilai median sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol sebesar 2,00. Kemudian setelah

dilakukan uji *Wilcoxon* untuk melihat perubahan *dismenore*, dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada perubahan *dismenore* dari tinggi ke rendah sebanyak 15 responden. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan $p=0,001$ ($p<0,05$) artinya ada perubahan *dismenore* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Tabel 5 Perbedaan *Dismenore* Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung

Kelompok	N	Median	Min	Max	<i>p</i>
Kontrol	15	2.00	1	4	0.007
Intervensi	15	3.00	2	6	

Uji *Wilcoxon Rank Test*

Berdasarkan tabel 5 tersebut menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan *wilcoxon rank test* dapat dijelaskan bahwa median pada nilai perubahan kelompok kontrol adalah 2 dan pada kelompok intervensi adalah 3. Didapatkan pula hasil perubahan *dismenore* minimal pada kelompok

kontrol adalah 1 dan perubahan *dismenore* maksimal adalah 4, sementara pada kelompok intervensi perubahan *dismenore* minimal adalah 2 dan perubahan *dismenore* maksimal adalah 6. Hasil uji *wilcoxon rank test* diperoleh nilai *p*

value=0,007 ($p<0,05$), artinya ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Gambaran *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 17 Bandung dari total populasi 220 remaja putri peneliti mengambil sampel sebanyak 30 orang yang dilakukan dengan cara *purposivesampling*. Responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 17 Bandung kelas X dan XI yang mengalami *dismenore*. Dari penelitian tersebut juga diketahui umur reponden berada pada rentang 15-17 tahun.

Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan dari jumlah sampel 30 remaja putri diantaranya 18 orang (60%) remaja putri mengalami *dismenore* sedang, 10 orang (33,3%) remaja putri mengalami *dismenore* berat dan 2 (6,7%) remaja putri mengalami *dismenore* berat sekali. Penelitian yang dilakukan oleh Nuraeni (2015) pada remaja putri di SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar menunjukkan dari jumlah sampel 30 remaja putri diantaranya 8 orang mengalami *dismenore* ringan, 12 orang mengalami *dismenore* sedang dan 10 orang mengalami *dismenore* berat.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahendra (2016) pada Mahasiswi Fisioterapi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan dari jumlah sampel 19 mahasiswi diantaranya 2 orang mengalami *dismenore* ringan, 13 orang mengalami *dismenore* sedang dan 4 orang mengalami *dismenore* berat. Penelitian yang dilakukan oleh Pangesti, dkk (2017) pada Mahasiswi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang menunjukkan dari jumlah sampel 44 mahasiswi diantaranya 7 orang mengalami *dismenore* ringan, 31 orang mengalami *dismenore* sedang dan 6 orang mengalami *dismenore* berat.

Menurut Galya, dkk (2001) *dismenore* sering terjadi pada perempuan usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis (khususnya kematangan alat reproduksi yaitu pertumbuhan endometrium masih belum sempurna) dan psikologis. *Dismenore* biasanya mulai pada saat siklus telah menjadi ovulasi dalam tahun-tahun usia reproduksi dan siklus reguler. Puncak umur insiden perempuan yang mengalami *dismenore* adalah 20 sampai 24 tahun. Frekuensi nyeri akan menurun sesuai dengan bertambahnya usia. Hal ini diduga terjadi karena adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan

Dismenore setiap individu berbeda dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang persepsi dan pengalaman *dismenore*. *Dismenore* terjadi karena ada peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah maka aliran darah yang menuju ke uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi *dismenore* pada remaja putri terbanyak berada pada *dismenore* sedang dengan persentase 60%. Remaja putri yang mengalami *dismenore* sedang tersebut berdiam diri dikelas tanpa bisa melakukan aktivitas lain selain duduk dan memegang perutnya. Terlebih lagi remaja putri yang merasakan *dismenore* berat sekali, ada beberapa dari remaja putri tersebut yang pingsan. Ketika *dismenore* tidak banyak yang remaja putri lakukan untuk mengurangnya, terkadang pergi ke UKS dan diberikan obat pereda nyeri, hal lain yang mereka lakukan yaitu minum air hangat atau memberi minyak telon didaerah perutnya.

Hal tersebut berhubungan dengan umur dan waktu haid pertama (*menarche*) remaja. *Dismenore* biasanya tidak muncul pada awal remaja mengalami *menarche* dan seiring remaja bertambah dewasa, biasanya nyeri haid yang dirasakan mulai berkurang. *Dismenore* sering terjadi kemungkinan lebih dari 25% dan 15 % diantaranya mengalami nyeri pada saat menstruasi yang hebat biasanya *dismenore* timbul pada masa remaja yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama. *Dismenore* di tandai dengan gejala seperti kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung. *Dismenore* mulai timbul sesaat sesudah atau selama haid, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang.

Perbedaan *Dismenore* Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Remaja Putri Di SMA Negeri 17 Bandung

Sebelum dilakukan pemberian pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, peneliti memberikan lembar *pretest* berupa skala nyeri NRS kepada responden untuk mengukur *dismenore* sebelum dan sesudah baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hasil sebelum pada kelompok intervensi didapatkan bahwa responden lebih banyak merasakan *dismenore* sedang sebanyak 9 orang dengan persentase (60%) dan *dismenore* berat sebanyak 5 orang dengan persentase (33,3%). Dari hasil sebelum yang dilakukan pada kelompok intervensi

didapatkan bahwa nilai median sebelum adalah 6,00.

Berdasarkan hasil diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden merasakan *dismenore* sedang dan *dismenore* berat yang mana *dismenore* tersebut dapat mengganggu aktivitas serta mengganggu konsentrasi belajar, sehingga memerlukan istirahat dan memerlukan penanganan untuk menanganinya. Menurut penelitian bahwa *dismenore* pada responden disebabkan oleh tingginya kadar Prostaglandin dalam darah. Selama haid, uterus berkontraksi lebih kuat. Kadang-kadang ketika kontraksi seseorang itu akan merasakan nyeri. Kontraksi otot-otot rahim berlaku ketika prostaglandin dihasilkan. Prostaglandin adalah bahan kimia yang dibuat oleh lapisan rahim. Sebelum menstruasi, kadar prostaglandin meningkat.

Atas dasar itu disimpulkan bahwa prostaglandin yang dihasilkan uterus berperan dalam menimbulkan hiperaktivitas miometrium. Kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik. Jika prostaglandin dilepaskan dalam jumlah berlebihan ke dalam peredaran darah, maka akan timbul efek sistemik seperti diare, mual, muntah

Setelah pemberian paket *nature* yang terdiri dari konsumsi air putih, *abdominal stretching exercise*, dan konsumsi buah pisang raja pada 5-7 hari sebelum menstruasi, kemudian pada hari pertama menstruasi responden kembali melakukan pengisian lembar *numeric rating scale*. Dari *posttest* tersebut menunjukkan bahwa responden yang merasakan *dismenore* ringan sebanyak 13 orang (86,7%) dan *dismenore* sedang sebanyak 2 orang (13,3%). Dari hasil *posttest* yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa nilai median setelah 2,00 dengan selisih penurunan sebesar 4,00. Dan hasil uji *wilcoxon rank test* didapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) artinya ada perbedaan *dismenore* sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi.

Hasil sebelum pada kelompok kontrol didapatkan bahwa responden lebih banyak merasakan *dismenore* sedang sebanyak 9 orang dengan persentase (60%) dan *dismenore* berat sebanyak 5 orang dengan persentase (33,3%). Dari hasil sebelum yang dilakukan pada kelompok intervensi didapatkan bahwa nilai median sebelum adalah 6,00. Berdasarkan hasil diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden merasakan *dismenore* sedang dan *dismenore* berat yang mana *dismenore* tersebut dapat mengganggu aktivitas serta mengganggu konsentrasi belajar,

sehingga memerlukan istirahat dan memerlukan penanganan untuk menanganinya.

Setelah melakukan cara atau metode (seperti minum air hangat, kompres air panas atau membalurkan minyak kayu putih) yang biasa digunakan reponden pada kelompok kontrol kemudian pada hari pertama menstruasi responden kembali melakukan pengisian lembar *numeric rating scale*. Dari *posttest* tersebut menunjukkan bahwa responden yang merasakan *dismenore* ringan dan sedang berjumlah sama yakni sebanyak 7 orang (46,7%) dan *dismenore* berat sebanyak 1 orang (6,6%). Dari hasil *posttest* yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa nilai median setelah 4,00 dengan selisih penurunan sebesar 2,00. Dan hasil uji *wilcoxon rank test* didapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) artinya ada perbedaan *dismenore* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan *chi square* dapat dijelaskan bahwa pada kelompok intervensi *dismenore* terbanyak berada pada ringan sebanyak 13 orang (86,7%), sedangkan pada kelompok kontrol *dismenore* yang terbanyak berada pada ringan dan sedang dengan jumlah yang sama sebanyak 7 orang (46,7%). Berdasarkan uji *wilcoxon rank test* diperoleh nilai p value=0,007 ($p>0,05$), artinya ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Peneliti menyimpulkan bahwa setelah diberikan paket *nature* (konsumsi air putih, *abdominal stretching exercise*, dan konsumsi buah pisang raja) pada kelompok kontrol dan setelah melakukan metode atau cara yang biasa dilakukan (minum air hangat, kompres air panas atau membalurkan minyak kayu putih) dapat menyebabkan penurunan *dismenore* pada remaja putri.

Menurut Laila (2011) Kompres hangat dapat meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri pun akan berkurang, berolahraga secara teratur dapat mengurangi stress yang timbul ketika menstruasi. Selain itu berolahraga juga dapat meningkatkan produksi *hormoneendorphin* otak yang merupakan penawar rasa sakit yang alami dalam tubuh, minum air putih sebanyak 8 gelas sehari mampu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Minum air putih saat menstruasi dilakukan untuk mencegah terjadinya penggumpalan darah dan melancarkan peredaran darah dan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung kalsium dan makanan segar, seperti sayuran, buah-buahan, ikan, daging, dan makanan yang mengandung vitamin B6 berguna mengurangi atau mencegah *dismenore*.

Efektifitas Pemberian Paket Nature Terhadap Dismenore

Hasil uji analisis bivariat menggunakan *wilcoxon rank test*, kelompok intervensi memperoleh nilai $p=0,001$ ($p \leq 0,05$) yang menunjukkan bahwa paket *nature* efektif dalam menurunkan *dismenore*. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti paket *nature* efektif terhadap *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 17 Bandung.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningsih (2011) mengenai paket pereda yang terdiri dari konsumsi air putih dan *abdominal stretching exercise* menunjukkan hasil bahwa paket pereda efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan *dismenore*. Penelitian Wahyuni (2012) tentang pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dismenore* pada remaja putri menunjukkan bahwa ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas *dismenore*.

Penelitian yang dilakukan oleh Indriastuti (2008) di Panti Asuhan Nurul Huda Az-Zuhdi Kelurahan Meteseh Kecamatan Tembalang yang membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan terapi air putih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Edo, Erma dan Ririn (2016) di SMA Muhammadiyah 01 Malang pada siswi remaja menunjukkan konsumsi pisang raja efektif terhadap penurunan nyeri haid pada *dismenore*.

Batmanghelidj (2007) yang menyatakan minum air dapat mengurangi nyeri menstruasi, air dapat mengencerkan darah dan mencegah penggumpalan darah ketika ia beredar ke seluruh tubuh serta sumber utama energi bagi tubuh. *Abdominal stretching exercise* merupakan latihan fisik peregangan otot terutama pada area perut yang dilakukan kurang lebih selama 10-15 menit latihan fisik ini ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot (Thermacare, 2010). Menurut Sulistyanto (2018) bahwa pisang raja memiliki kandungan kalium yang tinggi, yaitu lebih dari 400 mg kalium per buah pisang ukuran sedang. Menurut para ahli gizi, kalium sangat diperlukan saraf, membantu fungsi otot dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Kalium dalam pisang bisa membantu mencegah kram otot setelah latihan.

Dari beberapa hasil penelitian sejenis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sejenis tersebut bahwa paket *nature* efektif terhadap *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 17 Bandung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektifitas paket *nature* terhadap *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 17 Bandung, dapat disimpulkan bahwa : Distribusi frekuensi *dismenore* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi terbanyak berada pada *dismenore* sedang dengan persentase 60 %, *dismenore* berat 33,3% dan *dismenore* berat sekali 6,7%. Terdapat penurunan *dismenore* pada kelompok kontrol, yaitu *dismenore* sebelum melakukan cara atau metode yang biasa dilakukan memiliki nilai median sebesar 6,00 dan sesudah melakukan cara atau metode yang biasa dilakukan mengalami penurunan menjadi 4,00. Uji *wilcoxon rank test* menunjukkan hasil $p=0,001$ ($p < 0,05$) berarti ada penurunan *dismenore* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan *dismenore* pada kelompok intervensi, yaitu *dismenore* sebelum diberikan paket *nature* memiliki nilai median sebesar 6,00 dan sesudah diberikan paket *nature* mengalami penurunan menjadi 2,00. Uji *wilcoxon rank test* menunjukkan hasil $p=0,001$ ($p < 0,05$) berarti ada penurunan *dismenore* sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan hasil uji *wilcoxon rank test* $p=0,007$ ($p < 0,05$).

SARAN

Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan *dismenore* pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas serta dapat menjalin kerja sama dengan petugas UKS.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta., Edo, Et Al (2016). *Efektivitas Konsumsi Pisang Raja Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Dismenore primer Siswi SMA Muhammadiyah 01 Malang*
- Anurogo, D.& Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Astarto, Winarto Nanang., (2011). *Kupas Tuntas Kelainan Haid*. Jakarta: CV Sagung Seto, 2011.
- Bavil, Dina Abadi, Dolatian, Mahrokh, Mahmoodi, Zohreh, Baghban, Alireza, Akbarzadeh. (2016). *Comparison Of Lifestyle Of Young Woman With And Without Dysmenorrhea*. Iran : Electronic Physician
- Chang, E., Daly, J., Dan Elliott, D., (2010) *Patofisiologi Aplikasi Pada Praktik Keperawatan*, 112-113, Jakarta, EGC.

- Dean, Carolyn. (2011). *Magnesium. Active Interest Media Inc.* California. P15-16
- Depkes RI (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI
- Diyani, Indriyani. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Douglas, C., Dkk (2012). *Potter & Perry's fundamental Of Nursing–Australian Version*. Australia: Elsevier.
- Fridintya, Galuh, A (2011). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Pisang Ambon Danjus Pisang Raja Dalam Mengatasi Kelelahan Otot Pada Tikus Wistar*. From [Http://eprints.undip.ac.id](http://eprints.undip.ac.id) Diakses Pada Tanggal 16 Maret 2019
- Icemi Sukarni K, & Wahyu P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Dilengkapi Contoh Askep*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Irianto, Koes. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta
- Kumalasari.(2012). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Kurniawati, Dewi & Kusumawati, Yuli (2011). *Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Pada Siswi SMK*. From [Https://journal.unnes.ac.id](https://journal.unnes.ac.id) Diakses Pada Tanggal 16 Maret 2019
- Kusmiran, E (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Laila, N. N. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Lely Noormindhawati Dan Farida Wahyu Ningtyias (2016). *Jus Sehat Untuk Sembuhkan Berbagai Penyakit Plus Diet Jus Berdasarkan Golongan Darah A B O Ab*. Penerbit : Dua Media
- Marmi, (2014). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Muhammad, A. (2011). *Kedahsyatan Air Putih Untuk Ragam Terapi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit DIVA Press
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prawirohardjo, Sarwono. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka
- Progestian, P. (2010). *Cara Menentukan Masa Subur*. Swarna Bumi : Jakarta
- Ratnaningsih., Et Al., (2011). *Efektivitas Paket Pereda Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenore Di SMAN Kecamatan Curup*. Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia
- Sastroasmoro, Dan Sofyan Ismael. (2010). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis, Edisi Ketiga In: Pemilihan Subjek Penelitian Dan Desain Penelitian*. Jakarta: Sagung Seto
- Sinaga Ernawati, Dkk (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional, IWWASH & Global One
- Sinclair, Constance, (2010). *Kondisi Ginekologis Dan Pertimbangan Kehamilan Serta Kontrasepsi*. Dalam : Buku Saku Kebidanan. Jakarta : EGC, 592-597
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagungseto
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulistyanto. (2018). *Kiat Hidup Sukses Dan Berumur Panjang*. Yogyakarta: ANDI
- Suryani & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif Teori Dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen Dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Thermacare, (2010). *Abdominal Stretching Exercise For Menstrual Pain*. [Http://www.chiromax.com/media/abstretch.h.Pdf](http://www.chiromax.com/media/abstretch.pdf).
- World Health Organization.Who.Int. Micronutrient Deficiencies. [Online] World Health Organization Global, (2012). [Dikutip: 08 Desember 2018.] [Http://www.who.int](http://www.who.int)
- Yosephin, Betty (2018). *Tuntutan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Ed 1 Yogyakarta: ANDI