

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWI STR KEBIDANAN TANJUNGPURUN TENTANG DISMENOREA DENGAN PENANGANAN NYERI HAID

Yeyen Putriana, Lely Sulistianingrum

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungpurun
Email : yeyenputriana0@gmail.com

ABSTRACT : THE RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF TANJUNGPURUN MIDWIFERY STUDENTS ABOUT DYSMENORRHEA AND MANAGEMENT OF MENSTRUAL PAIN

Background ; Menstruation and dysmenorrhoea are concomitant events that occur every month in normal, adult women. Student learning activities can be disrupted due to abdominal pain or dysmenorrhoea. Appropriate initial treatment for students can overcome discomfort and can increase student productivity

Objective: The aim of this research is to determine the relationship between level of knowledge and behavior in the initial treatment of dysmenorrhoea.

Method: The research used a descriptive correlation research design with a cross sectional approach. The sampling used in this research was a probability sampling technique with a stratified sampling type. The number of samples in this study was 82 respondents, the data collection technique used a questionnaire. Data processing and bivariate analysis using chi square test with alpha 5%

Results: The level of knowledge of female students regarding dysmenorrhoea was 82 respondents, good level of knowledge as much as 60%, sufficient knowledge was 40% and the level of knowledge was poor (20%). The level of pain experienced by respondents was 22.5% moderate, 51% severe and 58% mild. 75% of respondents' initial handling behavior carried out appropriate behavior to treat dysmenorrhoea. . The results of this study show that there is a relationship between dysmenorrhoea and dysmenorrhoea handling behavior in female students of the Tanjungpurun Midwifery STR study program.

Conclusion : Based on this research, it was found that the level of female students' knowledge about dysmenorrhoea was mostly good. The factor that influences the level of knowledge about dysmenorrhoea is that the majority of respondents are 20 years old. The older the respondent, the better the level of knowledge they have.

Suggestion ; It is necessary to provide education to female students and assistance so that they can get through menstruation and dysmenorrhoea safely and comfortably. To stay healthy and follow PBM properly during menstruation and dysmenorrhoea.

Keywords: Dysmenorrhoea, level of knowledge, initial treatment behavior, Midwifery STR students Class of 2023

ABSTRAK

Latar belakang ; Peristiwa haid dan dismenorea adalah kejadian yang beriringan yang terjadi setiap bulannya pada wanita dewasa dan normal. Aktifitas kegiatan belajar mahasiswa dapat terganggu karena adanya nyeri perut atau dismenorea. Penanganan awal yang tepat pada mahasiswa dalam mengatasi gangguan ketidaknyamanan dan dapat meningkatkan produktivitas mahasiswa

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan dismenorea.

Metode : Penelitian menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* dengan jenis *sampel stratified sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 82 Responden, teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner . Pengolahan data dan analisis bivariat dengan uji chi square dengan alfa 5 %

Hasil : Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai dismenorea sebanyak 82 responden, tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 60%, pengetahuan yang cukup 40% dan tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak (20%). Untuk tingkat rasa nyeri yang dialami responden adalah tingkat berat 22,5%, tingkat sedang 51% dan tingkat ringan 58%. Perilaku penanganan awal responden sebanyak 75 % yang melakukan perilaku yang sesuai untuk menangani dismenorea. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea pada mahasiswa prodi STR Kebidanan Tanjungpurun

Kesimpulan : Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswi tentang dismenorea sebagian besar baik. Faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan tentang dismenorea adalah sebagian besar responden berusia 20 tahun, semakin bertambah usia responden, maka tingkat pengetahuan yang dimiliki akan semakin baik.

Saran ; Perlu diberikan edukasi kepada mahasiswi dan pendampingan agar dapat melewati masa haid dan dismenorea dengan aman dan nyaman. Agar tetap sehat dan mengikuti PBM dengan baik selama masa haid dan dismenorea.

Kata kunci : Dismenorea, tingkat pengetahuan, perilaku penanganan , mahasiswa STR Kebidanan Angkatan 2023

PENDAHULUAN

Wanita selama siklus kehidupan dalam masa reproduksi akan mengalami masa haid. Haid adalah perdarahan yang siklik dan periodic. Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (P Putinah., 2019). Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian dismenorea sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55% (M Riyanti,N Jannah, 2020) . Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30%-50% wanita usia reproduksi dan 10%- 15% diantaranya izin /bolos bekerja, mengurangi waktu kuliah/belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (W Puspitaningrum, F Agusyahbana, 2017). Kejadian dismenorea di Indonesia cukup tinggi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2% (Yanti., 2011).

Kejadian dismenorea pada wanita di Indonesia yang mengalami dismenorea pada umumnya mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri (W Puspitaningrum, F Agusyahbana, 2017) . Wanita Indonesia berpendapat bahwa nyeri ini akan hilang setelah hamil dan melahirkan , sehingga tidak mencari pengobatan selama mengalami dismenorea (Sartawi et al., n.d.).

Dismenorea adalah nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Dismenorea timbul akibat kontraksi disritmik lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat dan sisi medial paha. Dismenorea dibagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya adalah dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer adalah sensasi nyeri selama menstruasi, tetapi tidak berkaitan dengan penyebab fisik yang nyata. Dismenorea sekunder adalah sensasi nyeri selama menstruasi dan mempunyai patologi panggul yang nyata. Dismenorea dibagi menjadi tiga tingkat derajat rasa

nyeri yaitu:

- a. Dismenorea ringan
Seseorang yang mengalami nyeri atau nyeri masih dapat ditolerir karena masih berada pada ambang rangsang, berlangsung beberapa saat dan dapat melanjutkan pekerjaan sehari-hari. Dismenorea ringan terdapat dalam skala nyeri dengan tingkatan 1-4 (Bonde & Dkk, 2014)
- b. Dismenorea sedang
Seseorang mulai merespon nyerinya dengan merintih dan menekan- nekan bagian yang nyeri, diperlukan obat penghilang rasa sakit tanpa perlu meninggalkan pekerjaannya. Dismenorea sedang terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 5-6 (Bonde & Dkk, 2014)
- c. Dismenorea berat
Seseorang mengeluh karena adanya rasa terbakar dan ada kemungkinan seseorang tidak mampu lagi melakukan pekerjaan biasa dan perlu istirahat beberapa hari dapat disertai sakit kepala, migraine, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut. Dismenorea berat terdapat pada skala nyeri dengan tingkatan 7-10. (Bonde & Dkk, 2014)

Terdapat beberapa cara dalam menangani dismenorea, untuk membantu mengurangi rasa nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan cara non farmakologi dan farmakologi, yaitu:

- a. Non farmakologi
Pengompresan dengan air hangat, saat dismenorea menstruasi datang, lakukan pengompresan menggunakan air hangat di perut bagian bawah karena dapat membantu merilekskan otot-otot dan sistem saraf. Selain itu mandi air hangat dan mengolesi bagian yang nyeri dengan balsem atau lotion penghangat dapat juga dilakukan untuk menurunkan nyeri (Hamzah, 2021).

Melakukan posisi knee chest, yaitu menelungkupkan badan di tempat yang datar, lutut ditekuk dan di dekatkan ke dada. Posisi knee chest dapat menggerakkan otot, maka otot menjadi lebih kuat dan elastic secara alami

sehingga melenturkan otot-otot pada pelvis dan membantu kelancaran peredaran darah maka meningkatkan relaksasi otot dan menurunkan nyeri

Melakukan olah raga cukup dan teratur seperti jogging, lari dan senam serta menyediakan waktu yang cukup untuk beristirahat atau tidur. Olah raga yang cukup dan teratur dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang berperan sebagai natural pain killer (Hamzah, 2021).

Distraksi merupakan metode yang digunakan untuk mengalihkan perhatian seseorang terhadap sensasi nyeri. Metode distraksi digunakan untuk nyeri ringan sampai sedang. Akan tetapi, dengan konsentrasi penuh dapat juga digunakan untuk nyeri akut. Pada sebagian kasus, nyeri hanya berkurang pada saat distraksi dilakukan. Jika distraksi telah selesai, klien akan sadar kembali terhadap rasa nyeri yang dialami.

Teknik imagery guided merupakan pengalaman sensori buatan yang dapat menurunkan persepsi nyeri secara efektif dan menurunkan reaksi terhadap nyeri. Teknik ini dapat dilakukan dengan membayangkan pengalaman yang menyenangkan dari memori, mimpi, fantasi dan penglihatan, dengan berfokus kepada pengalaman yang dibayangkan, klien dapat mengubah persepsinya terhadap nyeri yang dialami. (Ferries-Rowe E, E., 2020).

Pemijatan dapat meminimalkan reaksi terhadap nyeri. Pemijatan merupakan bentuk aplikasi sentuhan dan pergerakan terhadap otot, tendon, dan ligamen tanpa memanipulasi sendi. Tidak hanya menghalangi persepsi rangsang nyeri tetapi juga merelaksasikan kontraksi dan spasme otot karena dapat memperlancar sirkulasi darah.

Teknik relaksasi napas dalam yaitu menarik nafas dalam dari hidung dan perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut. Tujuannya meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Ferries-Rowe E, E., 2020).

b. Farmakologi

Untuk mengatasi dismenorea menggunakan obat-obat sejenis prostaglandin inhibitor yaitu dengan NSAID (Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs) yang menghambat produksi dan kerja prostaglandin. Untuk kram yang berat, pemberian NSAID seperti naproksen atau piroksikam dapat membantu (Ferries-Rowe E, E., 2020). Contoh obat dari

golongan NSAID antara lain aspirin, ibuprofen, naproxen sodium, dan ketoprofen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik. Rancangan penelitian dengan *cross sectional*. Subyek penelitian adalah mahasiswa STR Kebidanan Tanjungkarang tingkat satu semester 2 angkatan 2023. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang dibagikan melalui googleform. Penelitian ini menggunakan teknik *simple stratified sampling*. (Fredelika L et al, 2020)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada seluruh responden yang berjumlah 96 orang, semua pernah mengalami dismenore baik sebelum, selama ataupun setelah menstruasi.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkatan Nyeri Dismenorea

Derajat Dismenorea	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	23	28
Sedang	41	51
Berat	18	21

Dari tabel 1 yang mengalami dismenorea tingkat berat ada 21 % , paling banyak mengalami tingkat nyeri sedang 51%

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden

Usia Responden (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
17	2	2,083
18	1	1,042
19	33	34,375
20	40	56,25
21	5	5,208
22	1	1,042

Tabel 3
Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea

Kategori Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	42	51
Cukup	30	36
Kurang	10	13

Pada tabel 2. dapat dilihat bahwa jumlah responden penelitian yang paling banyak adalah

responden yang berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 40 mahasiswi (56,25%) dan jumlah responden yang paling sedikit.

dapatkan dengan kategori cukup 30 responden (36%) dan terdapat 10 responden (13%) dengan kategori tingkat pengetahuan baik 41 (51%) dari total responden 82 mahasiswi.

Berdasarkan tabel 3. Hasil penelitian di

Tabel 4
Penanganan dalam menangani Dismenorea

Bentuk Perilaku	Frekuensi	Persentase (%)
Melakukan kompres hangat	61	75
Kompres dingin	2	2,5%
Mengoleskan balsam/ lotion penghangat	54	66,7
Pemijatan	22	27,2%
Posisi knee-chest	44	54,3
Olahraga	15	18,5
Mengonsumsi obat angetik atau ramuan herbal	35	43,2

Berdasarkan tabel 4 di dapatkan bahwa paling banyak mahasiswa melakukan tindakan penanganan adalah kompres hangat (75%) dan yang paling sedikit adalah tindakan kompres dingin (2,5%)

dismenorea dalam kategori baik dengan perilaku penanganan dismenorea yang sesuai, yaitu 33 responden (64%), sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan perilaku penanganan yang sesuai yaitu 12 responden (21%). Pada responden yang memiliki tingkat pengetahuan tentang dismenorea dalam kategori baik dengan perilaku penanganan dismenorea yang tidak sesuai, yaitu 5 responden(18%). Serta kategori tingkat pengetahuan tentang dismenorea yang kurang dengan perilaku penanganan disemenorea yang sesuai, yaitu 8 responden (15%) dan tingkat pengetahuan tentang dismenorea yang kurang dengan perilaku penanganan dismenorea yang tidak sesuai, yaitu 20 responden (24,%) . Berdasarkan hasil uji statistic di dapatkan p value $p= 0,000$ yang bermakna, ada hubungan antara pengetahuan dengan penanganan dismenorea .

Tabel 5. Kategori Penanganan dismenorea

Kategori Penanganan	Frekuensi	Persentase (%)
Sesuai	55	67
Tidak Sesuai	27	32

Berdasarkan tabel 5 didapatkan penanganan dismenore yang sudah sesuai adalah sebanyak 67% .

Tabel 6. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang

Tabel 6
Hubungan tingkat pengetahuan dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea

Tingkat Pengetahuan	Penanganan Dismenorea				Total
	Sesuai		Tidak Sesuai		
	F	%	F	%	
Baik	33	64	5	18	38
Cukup	12	21	13	48	25
Kurang	8	15	12	45	20

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea

Berdasarkan penelitian , didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan mahasiswi mengenai dismenorea berada pada kategori baik. Kondisi tersebut terlihat pada tabel 5.3 sebanyak 42 responden (51%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai dismenorea dan sebanyak 30

responden (36%) yang memiliki kategori cukup, sedangkan sebanyak 10 responden (13,3%) memiliki kategori kurang.

Pada mahasiswi dengan kategori baik pada tingkat pengetahuan tentang dismenorea, mahasiswi mampu mengetahui, memahami, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi mengenai pengertian, klasifikasi, penyebab dan

penanganan dismenorea. Hal itu sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Erlina Ruslam, 2014), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu untuk terbentuknya tindakan seseorang yang mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Pengetahuan yang dilihat dari kemampuan kognitif seseorang mencakup kemampuan untuk mengetahui, memahami, mengaplikasi, menganalisis, mensintesis dan mengevaluasi suatu hal (Riris, 2018).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan mengenai dismenorea, yaitu usia, tingkat pendidikan dan sumber informasi. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang dismenorea : Sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 20 tahun, yaitu sebanyak 54 responden (56,25%) dan usia 19 tahun sebanyak 33 responden (34,375%) dengan kategori tingkat pengetahuan tentang dismenorea yang baik. Pada keadaan tersebut terlihat bahwa, semakin bertambah usia responden, maka tingkat pengetahuan yang dimilikinya akan semakin baik. Dengan pengetahuan tentang dismenorea, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan untuk menangani dismenorea yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari dismenorea sebagai masalah nyata yang dialami oleh para mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan (Dewi & Fraitasari, 2023), yang menyatakan bahwa usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dengan usia yang lebih banyak, maka pengalaman yang dimiliki juga akan semakin banyak dan beragam. Pengalaman dapat dijadikan cara untuk menambah pengetahuan seseorang tentang suatu hal. Selain itu usia juga akan mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik.

Responden yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari latar belakang tingkat pendidikan yang sama, yaitu mahasiswa STR Kebidanan semester 2. Tingkat pendidikan mahasiswa ini mempengaruhi tingkat pengetahuannya tentang dismenorea, sebab seperti yang disampaikan oleh (Farotimi, 2022), makin tinggi tingkat pendidikan maka, makin mudah seseorang mendapatkan pengetahuan karena tingkat pendidikan akan mempengaruhi seseorang untuk menerima ide dan teknologi atau informasi baru.

Penanganan Dismenorea

Perilaku kesehatan menurut (Yanti., 2011) adalah bentuk respon seseorang terhadap stimulus

yang berkaitan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Dari pernyataan yang dikemukakan oleh tersebut, yang dimaksud dengan perilaku penanganan dismenorea adalah bentuk respon seseorang terhadap keluhan dismenorea yang dirasakannya untuk menangani keluhan tersebut.

Beragam cara penanganan dismenorea telah dilakukan oleh sebagian besar responden . Dari hasil penelitian dengan responden, penanganan dismenorea dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri agar tidak semakin berat sehingga tidak mengganggu aktifitas keseharian mereka. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Hamzah, 2021), bahwa penanganan yang kurang tepat membuat dewasa muda selalu mengalaminya setiap siklus menstruasinya.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah melakukan perilaku penanganan dismenorea. Perilaku penanganan dismenorea didasarkan oleh cara berfikir dan bersikap positif tentang keluhan dismenorea yang dialaminya, sehingga terbentuk perilaku berupa pemberian kompres hangat, olah raga teratur dan istirahat, pengkonsumsian makanan bergizi, pengkonsumsian obat analgetik. Hal itu sesuai pendapat (Eryanti & Linda, 2019) bahwa, untuk menurunkan angka kejadian dismenorea dan mencegah keadaan dismenorea tidak bertambah berat, beberapa usaha dapat dilakukan seperti penerangan dan nasihat, pemberian obat analgesik, pola hidup sehat, makanan bergizi , istirahat terapi hormonal dan terapi obat nonsteroid antiprostaglandin sesuai dengan petunjuk dokter.

Pada tabel 5.4, diperlihatkan bahwa sebagian besar responden, sebanyak 22 responden (27%) melakukan pemijatan untuk menangani dismenorea yang dirasakan secara mandiri. Pemijatan tersebut dilakukan di daerah yang dirasakan nyeri, yaitu daerah perut bagian bawah. Hal ini sesuai dengan pendapat Suzanne S. (2002) bahwa pemijatan dapat meminimalkan reaksi terhadap nyeri, sebab selain menghalangi persepsi rangsang nyeri, pemijatan juga merelaksasikan kontraksi dan spasme otot karena dapat memperlancar sirkulasi darah.

Pada tabel 5.5, diketahui bahwa sebanyak 55 responden (67 %) telah melakukan perilaku yang sesuai untuk menangani dismenorea. Perilaku yang sesuai tersebut ditunjukkan dari kesadaran mahasiswa untuk selalu memperhatikan rasa nyeri yang dirasakannya ketika menstruasi. Dari kesadaran mahasiswa, muncullah rasa ketertarikan untuk mengetahui penyebab dan tindakan yang dapat dilakukan untuk menangani keluhan dismenorea yang mereka rasakan sehingga pada

akhirnya mereka dapat menerima kondisi tersebut. Seperti yang diungkapkan Notoatmodjo (2007) bahwa perilaku penanganan dismenorea yang dilakukan terbentuk karena adanya suatu proses tahapan awareness (kesadaran), interest (merasa senang), evaluation (menimbang-nimbang), trial (mencoba), adaptation (menerima) pada diri seseorang.

Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea pada responden. Sebanyak 33 responden (64,%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan berperilaku baik dalam menangani dismenorea. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea.

Apabila melihat adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan perilaku penanganan dismenorea, maka dapat disimpulkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki maka semakin baik perilaku yang dilakukan untuk menanganinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rani (2013) yang berjudul Pengaruh Pengetahuan dengan penanganan Sindroma Pra Haid pada Remaja Putri Kelurahan Notoprajan Yogyakarta.

Semakin baik pengetahuan tentang dismenorea yang dimiliki responden, maka perilaku yang ditunjukkan untuk menangani dismenorea juga semakin baik. Dengan pengetahuan yang baik akan mempengaruhi sikap mahasiswa untuk menangani dismenorea yang tepat. Menurut Azwar(2003), hal tersebut karena pengetahuan seseorang tentang sesuatu hal akan memengaruhi sikapnya. Sikap positif maupun negatif tergantung dari pemahaman individu tentang suatu hal tersebut, sehingga sikap ini selanjutnya akan mendorong individu melakukan perilaku tertentu pada saat dibutuhkan, tetapi kalau sikapnya negatif, justru akan menghindari untuk melakukan perilaku tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa tentang dismenorea sebagian besar baik. Faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan tentang dismenorea adalah sebagian besar responden berusia 20 tahun, semakin bertambah usia responden, maka tingkat

pengetahuan yang dimiliki akan semakin baik. Tingkat nyeri dismenorea yang dialami mahasiswa adalah tingkat sedang. Penanganan nyeri dismenorea sebagian sudah sesuai dengan teori. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan penanganan dismenorea. Penanganan dismenorea adalah untuk mengurangi rasa nyeri agar tidak semakin berat sehingga tidak mengganggu aktifitas keseharian.

SARAN

Perlu diberikan edukasi kepada mahasiswa dan pendampingan agar dapat melewati masa haid dan dismenorea dengan aman dan nyaman. Agar tetap sehat dan mengikuti PBM dengan baik selama masa haid dan dismenorea. Mahasiswa juga dapat menerapkan kompres air hangat agar rasa nyeri dan sakit berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bonde, & Dkk. (2014). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri di SMA karya Ibu Palembang. *Eka Rahmadhayanti, VIII*.
- Dewi, A., & Frafitasari, D. (2023). Gambaran Kejadian dan Manajemen Penatalaksanaan Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Coas Fakultas Kedokteran Gigi. *Journal of Pharmaceutical ...*, 2023 - *Ejurnal.Seminar-Id.Com*.
- Erlina Ruslam. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Nuha Medika.
- Eryanti, R., & Linda. (2019). Pengaruh Menarche dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer. *Universitas Indonesia Timur*.
- Farotimi, A. A. (2022). Knowledge, attitude, and healthcare-seeking behavior towards dysmenorrhea among female students of a private university in ogun state, Nigeria. *Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences*, 33–38.
- Ferries-Rowe E, E., C. (2020). *Primary dysmenorrhea: diagnosis and therapy*. *Gynecol.* <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>.
- Hamzah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *Kesehatan Masyarakat*.
- Pradini, V. I., & Faried Rahman Hidayat. (2020). Hubungan Nyeri Haid Dan Perilaku Tentang Penanganan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah

- Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2174–2180.
- Riris, G. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas XI di SMP 10 Nopember Sidoarjo Tahun 2018*. Surabaya : Politeknik Kementrian Kesehatan Surabaya.
- Sartiwi, W., Herlina, A., Kumalasari, I., & Andriyani, D. (n.d.). Analisis pengetahuan siswi terhadap penatalaksanaan dismenore di SMP Negeri 12 Padang,. *Kesehatan Lentera'Aisyiyah 2 (1)*, 47–53.
- Yanti. (2011). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Pustaka. (Online).
- Salamah, U. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(03), 123–127. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>
- Nurjanah, S. (2018). Analisa Determinan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorhea. *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(1), 83. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v5i1.156>
- Yanti. (2011). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Pustaka. (Online).
- Riris, G. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Kelas XI di SMP 10 Nopember Sidoarjo Tahun 2018*. Surabaya : Politeknik Kementrian Kesehatan Surabaya.
- Hayati, S., Agustin, S., & Maidartati. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal BSI*, 8(1), 132–142. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/262>
- Juliana, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2019). Hubungan Dismenore Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22895>
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgri 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.105>
- VW, U., & M, P. (2018). *HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DISMENOIRE DENGAN PERILAKU PENCEGAHANNYA PADA REMAJA PUTRI KELAS X DAN XI DI SMA GAJAH MADA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2014*. 2015(10), 1–6.
- Husna, F. H., & Mindarsih, E. (2018). Pengetahuan dan sikap remaja putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(April), 25–36. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/158>
- Pradini, V. I., & Faried Rahman Hidayat. (2020). Hubungan Nyeri Haid Dan Perilaku Tentang Penanganan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 2174–2180.
- Hamzah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi Sman 1 Lolak. *Kesehatan Masyarakat*.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Dewi, A., & Frafitasari, D. (2023). Gambaran Kejadian dan Manajemen Penatalaksanaan Dismenorea Primer Pada Mahasiswa Coas Fakultas Kedokteran Gigi. *Journal of Pharmaceutical ...*, 2023 - *Ejurnal.Seminar-Id.Com*.
- Eryanti, R., & Linda. (2019). Pengaruh Menarche dan Lamanya Haid Terhadap Peningkatan Kejadian Dismenorea Primer. *Universitas Indonesia Timur*.
- Ferries-Rowe E, E., C. (2020). *Primary dysmenorrhea: diagnosis and therapy*. Gynecol. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004096>.
- Bonde, & Dkk. (2014). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan derajat nyeri haid pada remaja putri di SMA karya Ibu Palembang. *Eka Rahmadhayanti, VIII*.
- Utari, A. D., & Trisetiyaningsih, Y. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, 6(1), 63–69.
- Farotimi, A. A. (2022). Knowledge, attitude, and healthcare-seeking behavior towards dysmenorrhea among female students of a provate university in ogun state, Nigeria. *Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences*, 33–38.
- Susiloningtyas, L. (2018). Hubungan pengetahuan dismenore dengan sikap penanganan dismenore. *Jurnal Kebidanan*, X(1), 45–52.

- Nurfadilah, A. (2020). LITERATURE REVIEW : PENATALAKSANAAN NON FARMAKOLOGI UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(1), 90–96. <https://core.ac.uk/download/pdf/235085111.pdf>
df%250Awebsite:
http://www.kemkes.go.id/%250Ahttp://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMKNo.57Tahun2013tentangPTRM.pdf%250Ahttps://www.kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/15242-profil-anak-indonesia_-2019.pdf%25
- Pangestu, R. T., & Fatmarizka, T. (2023). Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri: Literature Review. *Prosiding University Research Colloquium*, 735–744. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2378>
- Sartiwi, W., Herlina, A., Kumalasari, I., & Andriyani, D. (n.d.). Analisis pengetahuan siswi terhadap penatalaksanaan dismenore di SMP Negeri 12 Padang,. *Kesehatan Lentera'Aisyiyah 2 (1)*, 47–53.
- Erlina Ruslam. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Nuha Medika.
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.
- Wulanda, C. A. L. R. H. (2020). Efektifitas Senam Dismenorea Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(1), 1–11.
- Dewi, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Dismenore Di Sma Assanadiyah Palembang Tahun 2016. *Journal Of Midwifery and Nursing*, 3(2), 45.
- Sandra, G. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–13. <http://eprints.ums.ac.id/37848/>
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Dismenore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i1.525>
- Wardoyo, S., & Setiyorini, A. (2021). *TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG MENSTRUASI DAN PENANGANAN DISMENOIRE*. 3(2), 122–129.