

## KEJADIAN NYERI DISMENORE PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ AL MABRUR

**Sherkia Ichtiasi Prakasiwi**

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Semarang,  
Indonesia

[sherkia@unimus.ac.id](mailto:sherkia@unimus.ac.id)

### **Keywords**

*Dysmenorrhea  
pain, female  
students*

### **Abstract**

*Reproductive health is not only free from disease and disability, but also mental and social health from reproductive organs, systems, functions and processes. An understanding of dysmenorrhea is needed to be able to encourage adolescents who experience menstrual disorders or dysmenorrhea to know and take the best attitude towards reproductive problems they are experiencing, because not a few adolescents do not know about dysmenorrhea, so it will affect adolescents in carrying out their maturity. Dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing pain to arise. 90% of women have experienced dysmenorrhea, this disturbs 50% of women during their reproductive years and 60-85% in their teens, which results in many absences at school or work. This study aims to determine the incidence of dysmenorrheal pain in female students at the Al-Mabrur Islamic Boarding School. This research is a type of descriptive research with a survey method. The population in this study were female students totaling 58 people. The results of the study were 3 people (5%) had no pain, 17 people (29%) had moderate pain, 35 people (60%) controlled severe pain, 3 people (5%) had uncontrolled severe pain.*

### **Kata kunci**

Nyeri dismenore,  
Santri putri.

### **Abstrak**

Kesehatan reproduksi ini tidak saja bebas dari penyakit dan kecacatan, namun juga sehat mental dan sosial dari alat, sistem, fungsi serta proses reproduksi. Pemahaman tentang dismenorea sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi atau dismenorea agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik mengenai permasalahan reproduksi yang di alami, karena tidak sedikit remaja yang belum mengetahui tentang dismenorea, sehingga akan berpengaruh terhadap remaja dalam menjalankan masa kedewasaannya. Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%, ini mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui kejadian nyeri dismenore pada santriputri di Pondok Pesantren Al-Mabrur. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri berjumlah 58 orang. Hasil dari penelitian adalah tidak nyeri 3 orang (5%), nyeri sedang 17 orang (29%), nyeri berat terkontrol 35 orang (60%), nyeri berat tidak terkontrol 3 orang (5%).

## **PENDAHULUAN**

Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah sudah mencapai angka 56%, hal ini membuktikan bahwa permasalahan dismenore tidak bisa dianggap sepele. Di Semarang terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami dismenore datang ke bagian kebidanan, namun masih banyak penderita dismenore yang tidak melaporkan. Bagi penderitanya dismenore dapat membatasi wanita dalam beraktivitas sehari-hari. Banyak santri putri sampai tidak dapat beraktifitas, sehingga mengganggu kegiatan mengaji dan beribadah. Hal ini menyebabkan absensi para santri putri berkurang. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI (2015) Kesehatan reproduksi remaja tidak hanya masalah seksual saja namun menyangkut segala aspek tentang reproduksinya. Pemahaman tentang menstruasi sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik. Di Semarang terdapat 2,11% - 3,1% dari jumlah wanita yang mengalami dismenore datang ke bagian kebidanan, namun masih banyak penderita dismenore yang tidak melaporkan. Permasalahan dismenore dianggap sepele, namun bagi penderitanya, dismenore sangat mengganggu aktifitas sehari-hari.

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 mengetahaui 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, 2002).

Permasalahan yang dihadapi oleh santri putri adalah kurangnya pengetahuan tentang dismenore dan bagaimana penanganan yang tepat untuk mengatasinya. Dari pengabdian masyarakat yang dilakukan, harapannya adalah dapat menurunkan nyeri dismenore pada santri putri dan bagaimana penanganan yang tepat untuk mengatasi nyeri dismenore.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa yang terjadi saat ini. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey yaitu suatu metode yang digunakan untuk menyediakan informasi yang berhubungan dengan prevalensi, distribusi, dan hubungan antar variabel dalam suatu populasi dengan tujuan untuk memprediksikan keseluruhan populasi tempat sampel diambil dan diukur (Notoatmojo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri yang berjumlah 58 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi nyeri dismenore pada santri putri

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	3	5
2	Nyeri sedang	17	29
3	Nyeri berat terkontrol	35	60
4	Nyeri berat tidak terkontrol	3	5
	Total	58	100

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa santri putri yang tidak nyeri 3 orang (5%), nyeri sedang 17 orang (29%), nyeri berat terkontrol 35 orang (60%), nyeri berat tidak terkontrol 3 orang (5%).

Haid atau menstruasi adalah proses alami yang datang secara berulang setiap bulan pada wanita normal sejak masa pubertas hingga menjelang menopause yang disertai perdarahan. Kedatangan haid ini secara berulang disebut siklus haid. Normalnya siklus haid adalah 28 hari. Namun untuk sebagian wanita siklus ini tidak teratur dan bervariasi berkisar antara 22-25 hari (Gunawan, 2010). Menstruasi yang harus dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore. Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja. Nyeri haid/dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul.

Peregangan (*stretching*) merupakan salah satu cara menurunkan nyeri yang non farmakologis. Peregangan (*stretching*) adalah bentuk dari penguluran atau peregangan (*stretching*) pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan olahraga bertujuan untuk membuat otot dan persendian menjadi fleksibel dan elastis. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar *endorphin* yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit. Melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan *endorphin*, *endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf

tulang belakang, berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman, olahraga dapat meningkatkan kadar *endorphin* empat sampai lima kali didalam darah dan dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Harry, 2007).

Menurut penuturan para responden, mereka mengeluhkan dismenore hadir setelah mereka menjadi santri putri di Pondok Pesantren. Kebanyakan sebelum menjadi santri putri, saat tinggal dirumah bersama keluarga mereka minim merasakan nyeri haid yang sekarang mereka alami, hal ini dipengaruhi oleh tingkat stress dan faktor psikologis. Hidup bersama orang lain, lingkungan yang baru serta aktivitas baru yang harus dilaksanakan memerlukan proses adaptasi. Tidak semua santri putri memiliki coping yang bagus untuk menghadapi hal-hal baru ini, bagi sebagian santri putri adaptasi dengan lingkungan dan aktivitas baru di Pondok Pesantren tidaklah mudah, hal ini mempengaruhi psikologis dan tingkat stres santri putri, dismenore salah satunya juga dipengaruhi oleh tingkat stres dan faktor psikologis, aktivitas yang lebih banyak juga berpengaruh karena di Pondok Pesantren selain bersekolah ataupun berkuliah mereka harus melaksanakan aktivitas seperti mengaji bersama, ibadah berjamaah dan kegiatan lainnya seperti latihan berdakwah dll.

## **KESIMPULAN**

Kesehatan reproduksi ini tidak saja bebas dari penyakit dan kecacatan, namun juga sehat mental dan sosial dari alat, sistem, fungsi serta proses reproduksi. Pemahaman tentang dismenorea sangat diperlukan untuk dapat mendorong remaja yang mengalami gangguan menstruasi atau dismenorea agar mengetahui dan mengambil sikap yang terbaik mengenai permasalahan reproduksi yang di alami, karena tidak sedikit remaja yang belum mengetahui tentang dismenorea, sehingga akan berpengaruh terhadap remaja dalam menjalankan masa kedewasaannya. Dismenore merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90%, ini mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian nyeri dismenore pada santri putri di Pondok Pesantren Al-Mabrur. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri berjumlah 58 orang. Hasil dari penelitian adalah tidak nyeri 3 orang (5%), nyeri sedang 17 orang (29%), nyeri berat terkontrol 35 orang (60%), nyeri berat tidak terkontrol 3 orang (5%).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Magista. (2015). *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea*. . J Majority.
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Info Datin. 2015.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1 Tahun 2013. Pedoman Penyelenggaraan Dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren
- Sherkia. (2020). Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Midwifery Journal : Jurnal Kebidanan UM Mataram*