

Gambaran karakteristik nyeri dismenore dan tingkat kecemasan pada santri di Pondok Pesantren Santi Asromo

Lely Wahyuniar, Esty Febriani, Mamlukah Mamlukah, Bibit Nasrokhatus Diniyah, Siti Romlah Setiawangsih, Sri Nurahmi

Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Wahyuniar, L., Febriani, E., Mamlukah, M., Diniyah, B. N., Setiawangsih, S. R., & Nurahmi, S. (2024). Gambaran karakteristik nyeri dismenore dan tingkat kecemasan pada santri di pondok pesantren santi asromo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 5542–557. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1296>

History

Received: 17 September 2024

Accepted: 24 November 2024

Published: 1 Desember 2024

Corresponding Author

Lely Wahyuniar, Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; lelywahyuniar11@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / **CC BY 4.0**

ABSTRAK

Latar Belakang: : Dismenore dan kecemasan merupakan suatu permasalahan yang sering terjadi pada remaja putri. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% dan gangguan kecemasan di Indonesia mencapai 47,7%. Hal tersebut disebabkan oleh banyak faktor. Gejala dismenore bisa dari nyeri ringan hingga berat di bagian bawah perut dan gejala kecemasan dapat muncul dalam bentuk gangguan fisik atau somatic.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain dekriptif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri dengan jumlah sampel sebanyak 124 santri putri.

Hasil: Hampir seluruh dari responden berusia 12-16 tahun atau remaja awal (82,2%), hampir seluruh responden berasal dari wilayah jawa (97,3%), sebagian dari responden tidak memiliki riwayat dismenore (73,3%), hampir seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit lain (94,3%), sebagian besar responden memiliki nyeri dismenore ringan (68,4%) dan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat (66,1%).

Kesimpulan: Hampir seluruh dari responden berusia 12-16 tahun atau remaja awal dan berasal dari wilayah jaw, sebagian dari responden tidak memiliki riwayat dismenore, hampir seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit lain, sebagian besar responden memiliki nyeri dismenore ringan dan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat.

Kata Kunci : Dismenore, kecemasan, santri, pesantren, remaja putri

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea and anxiety are problems that often occur in adolescent girls. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% and anxiety disorders in Indonesia reach 47.7%. This is due to many factors. Symptoms of dysmenorrhea can vary from mild to severe pain in the lower abdomen and Anxiety symptoms can appear in the form of physical or somatic disorders.

Method: This study is a quantitative research with an analytical descriptive design. The population in this study is female students with a sample of 124 female students.

Result: Almost all of the respondents were 12-16 years old or early adolescent (82.2%), almost all of the respondents were from the Java region (97.3%), some of the respondents had no history of dysmenorrhea (73.3%), almost all of the respondents had no history of other diseases (94.3%), most of the respondents had mild dysmenorrhea pain (68.4%) and most of the respondents had severe anxiety levels (66.1%).

Conclusion: Almost all of the respondents were 12-16 years old or early adolescent and came from the jaw region, some of the respondents had no history of dysmenorrhea, almost all of the respondents had no history of other diseases, most of the respondents had mild dysmenorrhea pain and most of the respondents had severe anxiety levels.

Keyword : Dysmenorrhea, anxiety, Islamic boarding school students, Islamic boarding school, young women

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang ditandai dengan transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada periode ini, terjadi berbagai perubahan besar yang memengaruhi banyak aspek kehidupan individu. Secara biologis, remaja mengalami lonjakan pertumbuhan yang cepat, dikenal sebagai *growth spurt*, disertai dengan kematangan organ reproduksi sebagai hasil dari perubahan hormonal. Hormon seperti estrogen dan testosteron memainkan peran penting dalam perkembangan fisik, termasuk pembentukan ciri-ciri seksual sekunder seperti pertumbuhan payudara pada perempuan dan suara yang semakin berat pada laki-laki.

Masa remaja ditandai oleh pubertas, di mana wanita normal mengalami siklus reproduksi setiap bulan, yaitu menstruasi. Menstruasi adalah keluarnya darah secara rutin dari rahim. Selama menstruasi, terjadi perdarahan rutin dari uterus, yang menandakan bahwa organ reproduksi telah berfungsi dan matang. Salah satu masalah yang sering muncul selama menstruasi adalah dismenore (Putri, E. D., & Nancy, 2021) Dismenore adalah nyeri menstruasi yang terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas dan betis. Data secara global menunjukkan pada tahun 2022 Sebanyak 90% remaja perempuan di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari perempuan mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Umbaro, R. O. et al., 2022)

Nyeri haid dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi patologis. Beberapa kondisi patologis tersebut meliputi radang panggul, endometriosis, tumor, atau kelainan posisi rahim, serta masalah seperti selaput dara atau vagina yang tidak berlubang, stres, dan kecemasan. Secara umum, nyeri haid disebabkan oleh kontraksi miometrium yang tidak teratur, yang dapat muncul dengan satu atau lebih gejala. Gejala ini bisa bervariasi dari

nyeri ringan hingga berat di bagian bawah perut, termasuk nyeri yang menjalar ke bokong dan nyeri intermiten di sisi medial paha. Dampak dari nyeri haid dapat mencakup pusing, mual, muntah, sakit kepala, bahkan pingsan. Kram di perut bagian bawah bisa menjalar ke punggung dan kemudian menyebar ke selangkangan serta kaki. Faktor-faktor yang memengaruhi dismenore meliputi faktor endokrin, ketegangan otot, persepsi, faktor struktural, dan faktor psikologis seperti kecemasan serta stres psikososial (C. Elsera et al., 2022)

Kecemasan adalah respons emosional terhadap ketakutan akan sesuatu yang mungkin terjadi, yang dipicu oleh stresor. Kecemasan muncul sebagai bentuk antisipasi terhadap bahaya dan berfungsi sebagai sinyal bagi individu untuk bersiap menghadapi ancaman. Salah satu dampak psikologisnya adalah ansietas (Sutejo, 2018) Remaja yang mengalami kecemasan atau stres cenderung mengalami peningkatan sintesis prostaglandin, disertai dengan penurunan kadar estrogen dan progesteron. Hal ini dapat mengakibatkan aliran darah ke otot-otot rahim dan rahim berkurang, yang menyebabkan nyeri haid atau dismenore. Ketika remaja putri merasa khawatir tentang menstruasi mereka, hal ini dapat menurunkan ambang batas rasa sakit dan memperparah ketidaknyamanan yang dirasakan (Yusuf, 2017) Menurut WHO, kejadian kecemasan secara global mencapai 301 juta orang (4,05%). Menurut Riskesdas (2018) remaja di Indonesia merasakan disfungsi mental emosional yang meliputi gejala depresi dan kecemasan. Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia.

Kecemasan sering kali tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi fisik seseorang, yang dikenal sebagai gejala somatik. Salah satu manifestasi yang umum adalah gangguan pada saluran pencernaan, seperti perasaan mual, perut kembung, diare, atau bahkan sindrom iritasi usus besar (*irritable bowel syndrome*). Gejala ini terjadi akibat peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang merespons stres atau kecemasan.

Selain itu, kecemasan juga dapat memperburuk keluhan nyeri, termasuk nyeri menstruasi atau dysmenorrhea. Pada perempuan, kondisi ini sering dihubungkan dengan peningkatan sensitivitas terhadap rasa sakit akibat aktivitas hormon stres, seperti kortisol, yang mengganggu keseimbangan hormonal tubuh. Akibatnya, rasa nyeri saat menstruasi dapat terasa lebih intens atau berlangsung lebih lama. Nyeri ini bisa muncul secara terpisah atau bersamaan dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi remaja, menghambat proses belajar, serta menyebabkan insomnia, kehilangan nafsu makan, dan sesak napas (Vivin, 2019). Selain kecemasan, remaja juga dapat mengalami dismenore, yaitu kontraksi rahim yang terjadi selama siklus menstruasi, dengan keluhan yang berlangsung hingga hari ketiga (C. Elsera et al., 2022). Salah satu faktor penyebab dismenore adalah faktor psikologis, termasuk kecemasan. Kecemasan sering muncul ketika seseorang khawatir tentang sesuatu yang tidak pasti, terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi. Efek dismenore dapat menyebabkan siswa tidak masuk sekolah karena rasa sakit yang mereka alami. Secara tidak langsung, kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri, sehingga nyeri haid menjadi lebih parah, bahkan mencapai tingkat akut atau kronis (Elsera, 2022).

Dismenore menyerang siapa saja remaja perempuan, termasuk santri. Santri merupakan orang yang sedang menuntut pengetahuan agama di sebuah pondok pesantren. Menurut data pendidikan Islam tahun 2011 – 2012, jumlah santri adalah 3.759.198 orang yang tersebar di 27.230 pondok pesantren di seluruh Indonesia, terdiri dari 1.886.748 santri laki-laki dan 1.872.450 santri perempuan. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa 49,81% santri di Indonesia merupakan santri perempuan yang mungkin saja memiliki kecenderungan mengalami dismenore primer dan berisiko terganggu aktivitasnya (Tristiana, 2019). Pondok Pesantren SANTI ASROMO merupakan salah satu pondok pesantren yang ada di Desa Pasirayu, Kecamatan Sindang, Majalengka, Jawa Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik nyeri dismenore dan tingkat kecemasan pada santri di pondok pesantren SANTI ASROMO.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Santri ASROMO. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang merupakan santri di Pondok Pesantren Santri ASROMO. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 124 santri.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Keterangan	N	%
Usia		
Remaja Awal (12-16 tahun)	102	82,2
Remaja Akhir (17 – 25 tahun)	22	17,8
Wilayah		
Jawa	122	97,3
Luar Jawa	2	2,7
Riwayat Dismenore		
Ada Riwayat	33	26,7
Tidak Ada Riwayat	91	73,3
Riwayat Penyakit		
Ada Riwayat	7	5,7
Tidak Ada Riwayat	117	94,3
Nyeri Dismenore		
Tanpa Dismenore	11	8,9

Keterangan	N	%
Ringan	86	69,4
Sedang	20	16,1
Berat	7	5,6
Tingkat Kecemasan		
Tidak cemas	0	0
Ringan	3	2,4
Sedang	7	5,6
Berat	82	66,1
Sangat Berat	32	25,9
Total	124	100

Berdasarkan Tabel 1, hampir seluruh dari responden berusia 12-16 tahun atau remaja awal sebanyak 102 (82,2%), hampir seluruh responden berasal dari wilayah Jawa yaitu sebanyak 122 responden (97,3%), sebagian dari responden tidak memiliki riwayat dismenore sebanyak 91 responden (73,3%),

Pembahasan

Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden berusia 12-16 tahun atau remaja awal sebanyak 102 (82,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa jumlah terbanyak responden penelitian usia remaja awal yaitu 108. Pada masa remaja, terjadi percepatan pertumbuhan yang mencapai puncaknya, yang dikenal sebagai pubertas. Tanda lain dari pubertas pada remaja putri adalah kematangan fungsi organ reproduksi, yang ditandai dengan menstruasi pertama, yang disebut menarche. Dalam waktu 6 bulan hingga 1 tahun setelah menarche, dismenore dapat muncul, dan saat ini, ada kecenderungan anak mengalami menstruasi di usia yang lebih muda, antara 8 hingga 12 tahun (Wulandari et al., 2018)

Wilayah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berasal dari wilayah Jawa yaitu sebanyak 122 responden (97,3%). Sedangkan hanya 2 responden yang berasal dari wilayah luar Jawa sebanyak 2 orang (2,7%).

Riwayat Dismenore

hampir seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit lain sebanyak 117 responden (94,3%), sebagian besar responden memiliki nyeri dismenore ringan sebanyak 86 responden (68,4%) dan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 82 responden (66,1%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian dari responden tidak memiliki riwayat dismenore sebanyak 91 responden (73,3%). Banyak remaja wanita yang tidak mengalami dismenore dan kecemasan karena berbagai faktor, termasuk perbedaan genetik dan hormonal yang memengaruhi ambang rasa sakit, serta gaya hidup sehat seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan manajemen stres yang efektif. Selain itu, dukungan sosial yang baik dan edukasi tentang kesehatan reproduksi dapat mengurangi kecemasan, sementara pengalaman positif selama menstruasi dapat membuat individu merasa lebih nyaman. Semua faktor ini berkontribusi pada persepsi dan pengalaman yang berbeda terhadap nyeri haid dan kecemasan yang terkait (Wulandari et al., 2018)

Riwayat penyakit

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit lain sebanyak 117 responden (94,3%). Riwayat penyakit lain dapat berhubungan erat dengan dismenore dan kecemasan, di mana kondisi-kondisi tertentu seperti endometriosis atau fibroid dapat menyebabkan nyeri menstruasi yang lebih parah, sehingga meningkatkan kecemasan terkait kesehatan reproduksi.

Selain itu, individu dengan gangguan mental seperti kecemasan atau depresi sering kali lebih sensitif.

terhadap rasa sakit, yang dapat memperburuk pengalaman dismenore. Penyakit kronis, seperti penyakit inflamasi usus, juga dapat menambah ketidaknyamanan fisik, berkontribusi pada gejala dismenore dan kecemasan. Faktor psikososial, termasuk riwayat trauma atau stres, dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, menjadikan individu lebih rentan terhadap kedua kondisi tersebut. Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pendekatan holistik dalam pengelolaan kesehatan, yang mencakup perhatian terhadap aspek fisik dan mental (Fajria, 2019)

Nyeri Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dismenore ringan sebanyak 86 responden (68,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Khayati et al., 2021) Pada para remaja putri yang mengalami dismenorea, sebagian besar (94,5%) mengalami nyeri ringan. Terdapat 4 tingkatan nyeri dalam dismenore yaitu tanpa dismenore, ringan, sedang dan berat. Siswi - siswi yang mengalami dismenore tingkat ringan memiliki budaya bahwa melakukan aktivitas fisik seperti olahraga rutin merupakan hal yang sangat penting dilakukan daripada hanya bermalas-malasan atau bersantai (Sugiyanto, S., & Luli, 2020)

Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 82 responden (66,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amiman et al., 2019) yang menunjukkan hasil bahwa ebagian besar responden mengalami kecemasan berat yakni sebanyak 47 responden (68,1%). Pada kecemasan tingkat berat terdapat manifestasi yang muncul pada seperti mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada

dirinya sendiri, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientas (Farida et al., 2018) Cemas merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan pada individu merupakan pengalaman yang subjektif, dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu dan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup (Suparman, R. et al., 2020)

Kesimpulan

Hampir seluruh dari responden berusia 12-16 tahun atau remaja awal dan berasal dari wilayah jaw, sebagian dari responden tidak memiliki riwayat dismenore, hampir seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit lain, sebagian besar responden memiliki nyeri dismenore ringan dan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat.

Saran

Meningkatkan pengetahuan bagi santri remaja guna meningkatkan kesadaran untuk penanganan nyeri dismenore dan kecemasan.

Daftar Pustaka

- Amiman, S. P., Katuuk, M., &, & Malara, R. (2019). Gambaran tingkat kecemasan pasien di instalasi gawat darurat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Elsera, C., Hamranani, S. S. T., & Kusumaningrum, S. F. (2022). Nyeri Haid dan Kecemasan Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1107–1116.
- Elsera, Cc. (2022). Nyeri Haid Dan Kecemasan Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1107–1116.
- FAJRIA, R. S. (2019). Efektifitas pemberian jus wortel dan manajemen hidroterapi (SITZBATH) terhadap penurunan desminore pada siswi SMA N 1 Kayu Tanam tahun 2019. Universitas Perintis Indonesia.
- Farida, Z., Wakhid, A., &, & Suwanti, S. (2018). Hubungan Lama Hemodialisa Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Ambarawa Dan RSUD Ungaran

- Kabupaten Semarang. Universitas Ngudi waluyo.
- Khayati, Y. N., Veftisia, V., Widyaningsih, A., Windayanti, H., Dewi, M. K., Hidayanti, N., Sari, P. A., & Rinawati, R. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Disminore Primer. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i1.964>
- Putri, E. D., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Disminore Keluarga dan Kecemasan dengan Disminore pada Remaja: Physical Activity, Family History of Dysmenorrhea and Anxiety with Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 36–44.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Sugiyanto, S., & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Disminore pada Siswi Kelas XII SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *Prosiding University Research Colloquium*, 7–15.
- Suparman, R., Saprudin, A., & Mamlukah, M. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Depresi PostPartum pada Ibu Hamil dengan Risiko Tinggi di Puskesmas Sindangwangi Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(2), 180–189.
- Sutejo, S. (2018). Keperawatan jiwa: konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa: gangguan jiwa dan psikososial. Pustaka Baru Press.
- Tristiana, A. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Disminore Pada Santri Pesantren X di Kabupaten Bogor.
- Umboro, R. O., Apriliany, F., & Yunika, R. P. (2022). Konseling, Informasi, dan Edukasi Penggunaan Obat Antinyeri pada Manajemen Penanganan Nyeri Disminore Remaja. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 23–33.
- Vivin, V. (2019). Kecemasan dan motivasi belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2276>
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen disminore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa FKp*, 5(2), 468–476.
- Yusuf, S. (2017). Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. Remaja Rosdakarya.