



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMP

Rinda Lamdayani*, Rini Anggeriani, Devi

Program Studi D III Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Cabbage. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang City, South Sumatra 30114, Indonesia

*rindalamdayani5@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore mulai dirasakan saat menjelang menstruasi dan terus berlanjut sampai hari ke-3. Salah satu faktor yang dapat memicu dismenore adalah faktor psikologis seperti kecemasan, saat remaja cemas menghadapi menstruasi akan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri dan menimbulkan nyeri semakin berat. Penting untuk memberikan Pengetahuan tentang pengaruh faktor kecemasan terhadap kejadian dismenore, memberikan edukasi berupa penjelasan bahwa jika semakin cemas tingkat nyeri akan semakin berat dan mengajarkan untuk mengalihkan rasa cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan dengan kejadian Dismenore Primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptive analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 responden dengan menggunakan Purposive Sampling. Analisis data yang digunakan adalah Univariat dan Bivariat dengan uji statistic chi-square. Hasil uji statistic menunjukkan nilai P value $0,016 > 0,05$ berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang tahun 2022. Hasil uji stasitic menunjukkan nilai P value $0,019 > 0,05$ berarti ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang tahun 2022.

Kata kunci: dismenore; kecemasan; pengetahuan; remaja putri

THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE AND ANXIETY LEVELS WITH THE INCIDENCE OF PRIMARY DISMENORRHEA IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Dysmenorrhea begins to be felt just before menstruation and continues until the 3rd day. One of the factors that can trigger dysmenorrhea is psychological factors such as anxiety. It is important to provide knowledge about the influence of anxiety factors on the incidence of dysmenorrhea, provide education in the form of an explanation that if you are more anxious the level of pain will be more severe and forbid to divert anxiety. This study aims to determine the relationship between knowledge and anxiety level with the incidence of primary dysmenorrhea in students of SMP Negeri 19 Palembang. Descriptive analytic with cross sectional approach the number of samples in this study were 74 respondents using purposive sampling. The data analysis used was univariate and bivariate with chi-square statistics. The statistical test results showed a P value of $0,016 > 0,05$ means that there is a relationship between the level of knowledge and incidence of primary dysmenorrhea in students of SMP Negeri 19 Palembang in 2022. Statistic test results show a P value of $0,019 > 0,05$ means tahr there is a relationship between the level of anxiety and incidence of primary dysmenorrhea in students of SMP Negeri 19 Palembang in 2022.

Keywords: dysmenorrhea; knowledge; worry; young women

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Kehidupan masa remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka selanjutnya, remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisinya yang dialami remaja (Imron, 2017). Kesehatan reproduksi untuk seorang wanita merupakan komponen yang amat penting. Wanita memiliki sistem reproduksi yang sangat rentan terhadap gangguan seperti kanker serviks, kista ovarium dll yang dapat menimbulkan masalah pada kesehatan reproduksinya. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan. Pada usia 17-24 tahun sering terjadi dismenore, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim. Gangguan ini tidak boleh ditinggalkan karena dapat berdampak serius. Dampak yang terjadi jika nyeri haid (dismenore) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, gelisah, depresi, Retrograd menstruasi (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan tidak terdeteksi, ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Gangguan yang umumnya terjadi pada perempuan saat menstruasi adalah darah menstruasi yang sangat banyak (menorrhagia) dan timbul rasa sakit saat menstruasi (dismenore) (Arini, et al., 2020).

Salah satu faktor yang memicu dismenore adalah faktor psikologis seperti kecemasan, seseorang dikatakan cemas jika mengalami kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak pasti khususnya pada remaja saat menjelang menstruasi. Dampak dari dismenore ini bisa membuat pelajar tidak masuk sekolah akibat nyeri yang dirasakan. Secara tidak langsung kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri yang membuat nyeri haid semakin berat dengan tingkat kronis dan akut (Andriani, 2017). Saat remaja cemas menghadapi menstruasi akan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri dan menimbulkan nyeri semakin berat (Yuisuif, 2017). Bagi sebagian besar remaja putri, menstruasi akan menjadi masalah yang serius bila disertai dengan nyeri haid. Dampak dari nyeri haid tersebut dapat menimbulkan reaksi sosial yang kurang baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya karena pada gadis remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapatkan penjelasan yang baik tentang nyeri haid, maka akan mudah timbul kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada anak remaja yang berusia 13-14 tahun, kecemasan akan meningkat dimana terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan rasa tidak tenang pada diri remaja. Jika sebaliknya kecemasan ini dibiarkan berlama-lama, efek buruk secara psikologisnya dari kecemasan ini adalah dapat menunjang terjadinya nyeri haid (Martina, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore adalah faktor kecemasan pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, faktor konstitusi seperti anemia, faktor pengetahuan, dan faktor endokrin atau hormon yang dikarenakan endometrium memproduksi hormon prostaglandin (Guinarsa, 2018). Pada remaja yang tidak siap dalam menghadapi menstruasi akan mengalami kecemasan dan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat dengan tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik) seperti gangguan saluran pencernaan, nyeri saat haid dan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Coleimon, 2019). Seseorang dikatakan mengalami kecemasan saat mengalami gejala-gejala kekhawatiran terhadap sesuatu hal yang tidak pasti, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak dapat bersikap santai, kesulitan tidur atau mengalami

gangguan tidur, pucat, mudah letih, tubuh terasa lebih hangat, mual, sesak nafas serta sering buang air kecil (Yatim, 2017).

Penting untuk memberikan Pengetahuan tentang pengaruh faktor kecemasan terhadap kejadian disminore, memberikan edukasi berupa penjelasan bahwa jika semakin cemas tingkat nyeri akan semakin berat dan mengajarkan untuk mengalihkan rasa cemas dengan selalu berfikir positif, serta memberikan gambaran terkait premenstrual syndrom agar remaja bisa mengenali tanda dan gejala yang akan terjadi untuk mengantisipasi setiap bulannya ketika kejadian emosi tidak stabil (Khuisnuil, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh M.Khuisnuil (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian disminore dengan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecemasan dalam kategori ringan sebanyak (55,6%), dan mengalami derajat disminore dalam kategori nyeri ringan sebanyak (42,25). Penelitian lain juga dilakukan oleh Yuinita Ananda (2019), menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja. Hasil dalam penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 15 orang (48,4%). Mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 orang (51,6%). Dari hasil uji *chi square* dengan $\alpha = 0.05$ diperoleh nilai uji *p* sebesar (0,003) dengan keeratan hubungan sedang (0,494).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang akan dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif analitik. Dengan cara menganalisis antar hubungan setiap variabel baik variabel dependen yaitu Disminore Primer variabel independen yaitu pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Penelitian ini akan menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu melakukan pengumpulan data dalam satu periode. Populasi dalam penelitian ini ada sekitar 198 siswi dengan jumlah kelas yang akan diteliti sekitar 11 kelas dan dalam satu kelas terdapat sekitar 18 siswi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Sampel yang didapat dalam penelitian di SMP Negeri 19 Sebanyak 74 responden.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan selebaran kuesioner kepada sasaran penelitian yang berkaitan atau berhubungan dengan variabel yang ada dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini alat ukur atau instrument yang digunakan pada variabel independen menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) Responden hanya diminta mencentang Gejala yang di rasakan (Yamani, 2017) dan untuk mengukur pengetahuan di gunakan alat ukur berupa kuesioner tingkat pengetahuan dismenore dengan melihat jawaban yang benar menggunakan rumus yang telah ditetapkan (Arikunto, 2016) Sedangkan untuk variabel dependen menggunakan lembar Observasi pengukuran nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) Skala ini menggunakan angka 0-10 untuk menggambarkan peningkatan nyeri yang dirasakan menggunakan daftar kata yang digunakan untuk menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan (Jameis & Ashwill, 2017), Selanjutnya dilakukan analisa data yakni univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Penggunaan pengukuran skala nyeri yang sudah teruji validitas dan realibilitasnya akan memberikan akurasi pada pengukuran nyeri, jenis-jenis pengukuran skala nyeri yang dapat digunakan pada anak dan remaja meliputi *Faces pain scale*, *APPT (Adolesceint pediatric pain tool, Numeric rating scale, VAS (Visuial analog scale)* Skala Nyeri adalah Tingkatan rasa nyeri dari tidak sakit sampai sangat sakit yang terbagi menjadi beberapa angka 0-10 dengan kategori : Tidak Nyeri jika menjawab 0, Nyeri Ringan jika menjawab 1-3, Nyeri Sedang jika menjawab 4-6. Adapun hasil yang didapat bahwa dari 74 responden skala nyeri yang tidak mengalami

nyeri sebanyak 4 responden dengan persentase (5,4%) lebih kecil dari skala nyeri dengan nyeri ringan sebanyak 59 responden dengan persentase (79,7%) dan lebih besar dari skala nyeri dengan nyeri sedang sebanyak 11 responden dengan persentase (14,9%)

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Skala Nyeri (n=74)

Skala Nyeri	f	%
Tidak Nyeri	4	5,4
Nyeri Ringan	59	79,7
Nyeri Sedang	11	14,9

Tabel 1 didapatkan bahwa dari 74 responden skala nyeri yang tidak mengalami nyeri sebanyak 4 responden dengan persentase (5,4%) lebih kecil dari skala nyeri dengan nyeri ringan sebanyak 59 responden dengan persentase (79,7%) dan lebih besar dari skala nyeri dengan nyeri sedang sebanyak 11 responden dengan persentase (14,9%).

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswi (n=74)

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	12	16,2
Cukup	55	74,3
Kurang	7	9,5

Tabel 2 didapatkan bahwa dari 74 responden tingkat pengetahuan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 responden dengan persentase (16,2%) lebih kecil dari tingkat pengetahuan dengan pengetahuan cukup sebanyak 55 responden dengan persentase (74,3%) dan lebih besar dari tingkat pengetahuan dengan pengetahuan kurang sebanyak 7 responden dengan persentase (9,5%).

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Kecemasan siswi SMP (n=74)

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak Cemas	8	10,8
Kecemasan Ringan	34	45,9
Kecemasan Sedang	32	43,2

Tabel 3 didapatkan bahwa dari 74 responden tingkat kecemasan yang tidak cemas sebanyak 8 reponden dengan persentase (10,8%) lebih kecil dari tingkat kecemasan dengan kecemasan ringan sebanyak 34 responden dengan persentase (45,9%) dan lebih besar dari tingkat kecemasan dengan kecemasan sedang sebanyak 32 responden dengan persentase (43,2%).

Tabel 4.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian dismenore primer pada siswi SMP (n=74)

Tingkat Pengetahuan	Skala Nyeri						Total	P value	
	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	0	0,0	11	91,7	1	8,3	12	100,0	0,016
Cukup	4	7,3	45	81,8	6	10,9	55	100,0	
Kurang	0	0,0	3	42,9	4	57,1	7	100,0	

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan responden yang memiliki Pengetahuan Baik sebanyak 12 siswi dengan kategori yang mengalami nyeri ringan ada 11 siswi dan untuk nyeri sedang sebanyak 1 siswi, untuk responden yang memiliki tingkat pengetahuan Cukup sebanyak 55 siswi dengan kategori yang tidak mengalami nyeri ada 4 siswi, yang mengalami nyeri ringan ada 45 siswi dan yang mengalami nyeri sedang ada 6 siswi. Sedangkan untuk responden yang memiliki pengetahuan Kurang sebanyak 7 siswi dengan kategori yang mengalami nyeri ringan ada 3 siswi dan yang mengalami nyeri sedang ada 4 siswi. Hasil statistik menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value } 0,016 < 0,05$ menunjukkan bahwa H1 diterima bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang tahun 2022.

Tabel 5.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian dismenore primer pada siswi SMP (n=74)

Tingkat Kecemasan	Skala Nyeri						Total	P value	
	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Tidak Cemas	2	25,0	6	75,0	0	0,0	8	100,0	0,019
Ringan	2	5,9	24	70,6	8	23,5	34	100,0	
Sedang	0	0,0	29	90,6	3	9,4	32	100,0	

Tabel 5 menunjukkan responden yang tidak mengalami cemas sebanyak 8 siswi dengan kategori yang tidak mengalami nyeri ada 2 siswi dan untuk nyeri ringan sebanyak 6 siswi, untuk responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 34 siswi dengan kategori yang tidak mengalami nyeri ada 2 siswi, yang mengalami nyeri ringan ada 24 siswi dan 8 siswi mengalami nyeri sedang. Sedangkan untuk responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 32 siswi dengan kategori yang mengalami nyeri ringan ada 29 siswi dan 3 siswi yang mengalami nyeri sedang. Hasil statistik menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value } 0,019 < 0,05$ menunjukkan bahwa H2 diterima bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang tahun 2022.

PEMBAHASAN

Tabel 1 dapat dilihat hasil penelitian yang diketahui bahwa dari 74 responden skala nyeri yang tidak mengalami nyeri sebanyak 4 responden dengan persentase (5,4%) ini menunjukkan bahwa siswi di setiap kelas mengalami dismenore dengan mayoritas siswi mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 59 responden dengan persentase (79,7%) yang ditandai dengan siswi mengalami nyeri atau kram perut saat menstruasi tetapi tidak mengganggu aktifitas sehari-hari dan siswi tersebut tidak memerlukan obat penghilang rasa nyeri ataupun melakukan kompres air hangat didaerah yang nyeri dan sebanyak 11 responden dengan persentase (14,9%) mengalami nyeri sedang yang ditandai dengan siswi tersebut masih dapat beraktifitas seperti biasa tetapi membutuhkan obat penghilang rasa nyeri atau kompres hangat pada daerah yg nyeri ataupun siswi tersebut membutuhkan pengalihan terhadap rasa nyeri yg di rasakan seperti mendengarkan musik, melakukan olahraga dll.

Tabel 2 dapat dilihat hasil penelitian diketahui bahwa dari 74 responden tingkat pengetahuan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 responden dengan persentase (16,2%) lebih kecil dari tingkat pengetahuan dengan pengetahuan cukup sebanyak 55 responden dengan persentase (74,3%) ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang dismenore mayoritas cukup hal ini juga sejalan dengan data skala nyeri yang menunjukkan bahwa mayoritas siswi di SMP Negeri 19 Palembang mengalami dismenore karena kurangnya pengetahuan tentang dismenore, faktor-faktor dan juga cara menanganinya dan sebanyak 7 responden dengan persentase (9,5%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang dismenore.

Menurut (Guinarsa, 2018). salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore selain karena faktor kecemasan, anemia dan hormon ada juga karena faktor pengetahuan sehingga remaja putri atau siswi tidak siap menghadapi dismenore atau nyeri haid dan mengakibatkan penurunan terhadap ambang rasa nyeri yang akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat. Dari tabel 3 hasil penelitian yang didapatkan diketahui bahwa dari 74 responden tingkat kecemasan yang tidak cemas sebanyak 8 responden dengan persentase (10,8%) ini menunjukkan bahwa siswi disetiap kelas mengalami kecemasan dengan mayoritas siswi mengalami kecemasan ringan sebanyak 34 responden dengan persentase (45,9%) Hal ini sejalan dengan data yang di dapatkan dari skala nyeri maupun tingkat pengetahuan yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami dismenore serta memiliki pengetahuan yang sedikit tentang dismenore, faktor-faktor dan cara mencegah maupun mengatasi dismenore sehingga saat siswi tersebut menstruasi dan mengalami nyeri siswi tersebut tidak dapat mengatasinya dan membuat siswi tersebut mengalami kecemasan yang membuat nyeri yang di rasakan siswi tersebut dapat bertambah atau malah dapat mengganggu aktifitas siswi tersebut dan lebih kecil dari tingkat kecemasan dengan kecemasan sedang sebanyak 32 responden dengan persentase (43,2%) mengalami kecemasan sedang data ini menunjukkan bahwa kecemasan sangat berpengaruh terhadap nyeri yang dirasakan karena mayoritas siswi di SMP Negeri 19 Palembang mengalami dismenore serta kecemasan yang di takutkan dapat berdampak pada aktifitas sehari-hari dan saat proses belajar mengajar berlangsung sehingga perlu di tingkatkan lagi pengetahuan siswi terhadap dismenore maupun kecemasan agar dapat meningkatkan pengetahuan siswi terhadap dismenore dan kecemasan serta menurunkan angka kejadian dismenore dan kecemasan pada siswi di SMP Negeri 19 Palembang. Menurut (Andriani dalam Yuisuif, 2017). Salah satu faktor yang memicu dismenore adalah faktor psikologis seperti kecemasan, seseorang dikatakan cemas jika mengalami kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak pasti khususnya pada remaja saat menjelang menstruasi. Dampak dari dismenore ini bisa membuat pelajar tidak masuk sekolah akibat nyeri yang dirasakan. Secara tidak langsung kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri yang membuat nyeri haid semakin berat dengan tingkat kronis dan akut. Saat remaja cemas menghadapi menstruasi akan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri dan menimbulkan nyeri semakin berat.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang tahun 2022. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shilfia (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan siswi di SMP Negeri 1 Jetis memiliki kategori cukup yaitu sebanyak 23 orang (58%). Dalam penelitian Maria (2012) menunjukkan pula bahwa tingkat pengetahuan siswi tentang dismenore terbanyak pada kategori cukup yaitu 34 siswi (54%). Hasil yang didapatkan ini sejalan dengan penelitian Khoiriati Rohma (2016) yang dilakukan pada siswi SMA Negeri 1 Suboh dengan hasil uji statistik *chi – square* diperoleh nilai *p value* $0,026 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian dismenore pada siswi SMA Negeri 1 Suboh. Dan diperkuat dengan penelitian yang di lakukan oleh Anastasia Dian, 2017 yang melakukan penelitian pada remaja putri di dusun kemas Sleman Yogyakarta yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat

pengetahuan dengan kejadian dismimore pada remaja putri berdasarkan hasil uji statistik *chi square* yang didapatkan yaitu nilai *p value* $0,002 < 0,05$.

Remaja putri memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mudah memahami menunjukkan sikap yang baik, sehingga kecemasan dalam menghadapi dismimore primer dapat ditanggulangi dengan baik (Leistari & Rahmatuilloh, 2023). Pengetahuan tentang haid khususnya nyeri haid sangat penting diberikan pada remaja putri karena akan mempengaruhi psikis dari remaja ketika haid. Pengetahuan yang diperoleh remaja memungkinkan remaja tidak akan ketinggalan dalam hal informasi mengenai reproduksi wanita. Informasi yang salah tentang menstruasi akan mempengaruhi emosi dalam menghadapi menstruasi seperti perasaan takut, cemas, bingung terhadap kondisi yang dialaminya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya (Daryanto dalam Yuiliana, 2017)

Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain: umur, pengalaman, pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin, informasi, lingkungan, sosial budaya (Fitriani dalam Yuiliana, 2017). Pendidikan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa, mayoritas remaja putri mengalami dismimore primer pada tingkat Pendidikan SMP, semakin tinggi level Pendidikan akan mempengaruhi, cara berfikir sehingga akan mempengaruhi pengetahuan dalam menghadapi dismimore primer (Martina & Indarsita, 2019). Penting untuk memberikan Penyuluhan atau edukasi Pengetahuan tentang penyebab, faktor-faktor, cara mengatasi dan meringankan nyeri haid atau dismimore mengajarkan untuk mengalihkan nyeri yang di rasakan dengan selalu berfikir positif, atau melakukan olahraga, mendengarkan musik dan melakukan hobi yang lain sehingga tidak terfokus pada nyeri yang dirasakan.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian dismimore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang tahun 2022. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dwi, 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan siswi di SMP Negeri Plalangan 01 Semarang memiliki kategori Ringan yaitu sebanyak 20 orang (55,6%). Kecemasan yang dialami siswi dilihat dari hasil kuesioner yang menyatakan bahwa siswi banyak yang belum mengetahui tentang cara menghadapi ketika dismimore dan belum mendapatkan penyuluhan tentang menghadapi kecemasan pada remaja, sehingga banyak yang mengalami kecemasan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh sukmiati dan Khoirunisa, 2018 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dengan kejadian dismimore pada siswi kelas VII di SMPN 1 Ciwidy dapat dihasilkan nilai probabilitas 0,000 ($<$ taraf signifikansi 0,05) menunjukkan ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian dismimore.

Kecemasan merupakan sebuah respon individu menghadapi suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan semua makhluk hidup mengalaminya dalam kehidupan sehari-harinya (Yamani, 2017) Pada remaja yang tidak siap dalam menghadapi menstruasi akan mengalami kecemasan dan mengakibatkan penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat dengan tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik) seperti gangguan saluran pencernaan, nyeri saat haid dan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Coleimon, 2019) Kecemasan yang dialami remaja putri saat dismimore akan berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa, adanya hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan menghadapi dismimore primer. Remaja putri yang

memiliki pengetahuan kurang, akan cenderung mengabaikan kesehatan dirinya dan dapat menunjukkan sikap kurang tepat dalam menanggulangi disminore primer (Deiwi et al., 2021). Sebaliknya apabila remaja putri memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mudah memahami dan menunjukkan sikap yang baik, sehingga kecemasan dalam menghadapi disminore primer dapat ditanggulangi dengan baik

Ada beberapa cara untuk menurunkan kecemasan yaitu: Teknik relaksasi dan distraksi, menyediakan informasi/penjelasan, memfasilitasi pemecahan masalah, penggunaan obat anti cemas (benzodiazepine & non benzodiazepine), menggali perasaan serta *biofeedback* (Khuinuil, 2017) Dari data yang didapatkan menunjukkan bahwa ada hubungan yang erat antara pengetahuan, kecemasan dengan disminore, maka dari itu menurunkan kejadian disminore pada remaja sangat penting untuk memberikan penyuluhan atau pengetahuan tentang sistem reproduksi terutama masalah menstruasi dan disminore karena dari data yang didapat menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang disminore masih dalam kategori cukup ini jugalah yang menyebabkan siswi mengalami kecemasan sehingga menurunkan ambang rasa nyeri yang membuat siswi tersebut mengalami disminore. Kecemasan yang terjadi dapat mempengaruhi nyeri haid (disminore) dan aktifitas sehari-hari sehingga angka kecemasan harus diturunkan dengan memberikan pengetahuan kepada siswi tentang disminore sehingga saat terjadi disminore siswi dapat menanganinya dengan begitu angka kejadian disminore pada siswi dapat diturunkan. Penting untuk memberikan Pengetahuan tentang pengaruh, faktor dan penyebab kecemasan terhadap kejadian disminore, memberikan edukasi berupa penjelasan bahwa jika semakin cemas tingkat nyeri akan semakin berat dan mengajarkan untuk mengalihkan rasa cemas dengan selalu berfikir positif, serta memberikan gambaran terkait *premenstrual syndrom* agar remaja bisa mengenali tanda dan gejala yang akan terjadi untuk mengantisipasi setiap bulannya ketika kejadian emosi tidak stabil sehingga siswi tidak cemas atau panik saat nyeri haid muncul karena mereka sudah memiliki pengetahuan untuk mengatasi nyeri yang mereka rasakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 74 siswi SMP Negeri 19 Palembang tahun 2022 tentang hubungan tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan dengan kejadian disminore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang didapatkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan tingkat kecemasan dengan kejadian disminore primer pada siswi SMP Negeri 19 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, W., Wilson, & Raharjo, W. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Nyeri Haid Primer dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Andriani. (2017). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi DIV Kebidanan Jalur Reguler UNS Surakarta*. Surakarta. Universitas Sebelas Maret.
- Arini, D. (2020). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Aulia, H., Agustin, M., & Purwani, K. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Menghadapi Dismenore pada Remaja Putri di SMK Daya Utama Bekasi Tahun 2021. *Jurnal AFIAT Kesehatan Dan Anak*, 7(2), 58–67. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i02.2136>

- Colemon, 2019. *Persoalan Kewanitaan dari A sampai Z*. Jakarta. Arcan
- Dewi, D. P., Sandayanti, V., & Sani, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Dismenore dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), 74–82. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.4068>
- Fauziah. (2018). *Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantar Kawung Kabupaten Brebes, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Jakarta*, <http://www.repository.uinjkt.ac.id>,
- Gunarsa, S. (2018). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia
- Imron, A. (2017). *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: Ar.Ruzz Media.
- James & Ashwill, 2017. *Age at Menarche, Reactions to Menarche and Attitudes towards Menstruation among Mexican Adolescent Girls*. Mexico: Institute of Psikology Research. 2018.
- Kemenkes RI. (2018). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Ministry of Health Indonesia (2019).
- Khusnul, M. (2017). *“Tingkat Kecemasan Dan Derajat Dismenore pada Atlet Putri”*. Universitas negeri Yogyakarta, 2017.
- Lestari, R. T. R., & Rahmatulloh, G. (2023). Pentingnya Remaja Putri Memiliki Pengeathuan yang Baik dalam Mengendalikan Kecemasan Menghadapi Dismenorea Primer. *Journal of Trlnursing (JOTING)*, 4(1), 211–217.
- Martina, N., & Indarsita, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Penanganan Dismenore pada Siswi di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 1–7.
- Putri, D. E., & Nancy, A. (2021). Aktifitas Fisik, Riwayat Dismenore Keluarga dan Kecemasan dengan Dismenore pada Remaja. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 35–43. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.4>
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Sukmiati, E., & Khirunnisa, V. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri kelas VII di SMPN 1 Ciwidey Kabupaten Bandung. *Jurnal Medika Cendikia*, 7(1), 20–27.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 25–30. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.34>
- Susanti, D., Doni, A. W., & Amalia, Y. (2019). The Effect of Giving Boiled Chicken Eggs and Papaya Fruit on the Improvement of Hemoglobin Levels in Anemia Students. *Sanitas: Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan*, 10(2), 151–166.
- 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.
- Wolff, C. J. M., & Yauri, I. (2018). the Importance of Dismenorea Handling Efforts in

Adolescent Not Present at School. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo)*, 6(1), 07–21. <https://doi.org/10.47718/jpd.v6i1.777>

Yamani, A. (2017). *Hubungan pengetahuan tentang menarche dengan tingkat kecemasan pada remaja putri*. [Skripsi]. Stikes insan cendekia medika jombang, 2017.

Yatim, F. (2017). *Haid Tidak Wajar dan Menopause*. Jakarta: Pustaka Populer

Yunita, A. (2019). “*Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Manarche Pada Siswi Kelas V dan VI di SD N 1 Ceper Klaten tahun 2019*”. Politeknik Kesehatan Yogyakarta 2019.

Yusuf S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Bandung.