

**PENELITIAN**  
**PENGARUH NYERI HAID (*DISMENORHEA*) TERHADAP**  
**AKTIFITAS SEHARI-HARI PADA REMAJA**  
**Di SMP N 2 Ponorogo**



Oleh :  
**DEVI EKA WIDIYANTI**  
**NIM : 10611837**

**PRODI DIII KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**2013**

**PENGARUH NYERI HAID (*DISMENORHEA*) TERHADAP  
AKTIFITAS SEHARI-HARI PADA REMAJA  
Di SMP N 2 Ponorogo**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo**



Oleh :

**DEVI EKA WIDIYANTI**

**NIM :10611837**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PRODI DIII KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis oleh : DEVI EKA WIDIYANTI

Judul : PENGARUH NYERI HAID (*DISMENORHEA*)  
TERHADAP AKTIFITAS SEHARI-HARI DI SMPN 2  
PONOROGO

Telah Disetujui Untuk Di UjikanDihadapan Dewan PengujiKarya Tulis Ilmiah  
Pada Tanggal 31 Juli 2013.

Oleh

Pembimbing I



**YAYUK DWIRAHAYU, S.Kep.Ns., M.Kes**  
NIDN.0711096801

Pembimbing II



**HERY ERNAWATIS, Kep.Ns**  
NIDN.07711117901

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ns., M.Kep**  
NIDN. 0717107001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

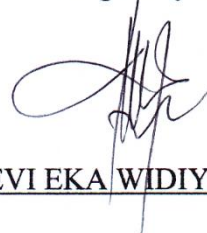
Nama : DEVI EKA WIDIYANTI  
NIM : 10611837  
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul: **“Pengaruh nyeri haid(*dismenorea*) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja”** adalah bukan penelitian orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 31 Juli 2013

Yang menyatakan



DEVI EKA WIDIYANTI

Mengetahui

Pembimbing I



YAYUK DWIRAHAYU, S.Kep.Ns., M.Kes  
NIDN.0711096801

Pembimbing II



HERY ERNAWATIS, Kep.Ns  
NIDN.07711117901



## HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : DEVI EKA WIDIYANTI  
Judul : PENGARUH NYERI HAID (*DISMINORHEA*)  
TERHADAP AKTIFITAS SEHARI-HARI DI SMPN2  
PONOROGO

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program Diploma  
III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal 31 Juli 2013:

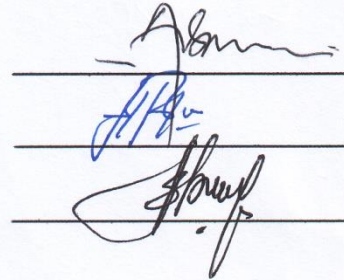
### Tim Penguji

### Tanda tangan

Ketua : Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes

Anggota : 1. Lina Ema Purwanti, S.Kep.Ns., M.Kep

2. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ns., M.Kes



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**SITI MUNAWAROH, S.Kep.Ns., M.Kep**  
**NIDN. 0717107001**

## ABSTRAK

### **Pengaruh Nyeri Haid(*Dismenorhea*) Terhadap Aktifitas Sehari-Hari Pada Remaja**

**Oleh: Devi Eka W**

*Dismenorhea* atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Pada remaja nyeri haid(*dismenorhea*) ini sangat dirasakan. Sebagian dari mereka saat menjelang menstruasi sering merasa tak nyaman bahkan sangat sering mengganggu aktifitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh nyeri haid(*dismenorhea*) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja di SMPN 2 Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja perempuan di SMPN 2 Ponorogo. Teknik sampling menggunakan *random sampling*, dengan sampel 49 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk aktifitas sehari-hari dan checklist untuk nyeri haid(*dismenorhea*). Uji Statistik *Chi Square* dengan taraf signifikansi  $\alpha$ : 0,05.

Dari hasil penelitian terhadap 49 responden, pada nyeri haid(*dismenorhea*) didapatkan nyeri ringan 31 responden (63,2%), nyeri sedang 15 responden (30,6%) dan nyeri berat 3 responden (6,2%). Sedangkan untuk aktifitas sehari-hari didapatkan aktifitas terganggu 11 responden (22,4%) dan aktifitas tidak terganggu 38 responden (77,6%). Pada Uji Statistik *Chi Square* dengan taraf signifikansi  $\alpha$ : 0,05 diperoleh  $\chi^2$  hitung 27,62 dan  $\chi^2$  tabel 15,991 sehingga  $\chi^2$  hitung lebih besar dari  $\chi^2$  tabel yang berarti ada pengaruh antara nyeri haid(*dismenorhea*) dengan aktifitas sehari-hari pada remaja. Sedangkan untuk keeratan hubungan didapatkan KK: 0,6 yang berarti tingkat keeratan hubungan yang cukup.

Hasil penelitian ini disarankan untuk responden yang mengalami nyeri haid(*dismenorhea*) agar dapat mentoleransi nyeri yang dirasa dengan melakukan aktifitas sehari-hari agar tidak mengalami gangguan.

Dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa nyeri haid yang ditimbulkan oleh beberapa faktor antara lain : umur, riwayat nyeri haid dan dukungan sosial dari keluarga ini perlu mendapatkan penanganan seperti minum obat analgetik, mengompres hangat bagian yang nyeri supaya tidak mengganggu aktifitas sehari-hari pada usia remaja.

**Kata kunci :Nyeri haid(*dismenorhea*),Aktifitas sehari-hari, Remaja**

## **ABSTRACT**

### ***The effectOf Menstrual Pain (Dismenorhea) With The Daily Activities At Adolescent***

***By: Devi Eka W***

*Dismenorhea or menstrual pain was a characteristic pain that occurs before or menstruation. Occurred on the first day until a few days menstruation. Menstruation pain certain very torturing for women. Menstrual pain in adolescent (dismenorhea) is strongly felt. Most of them feel uncomfortable until even very often interfere with daily activities. This research aimed to knowed the effect of menstrual pain (dismenorhea) with the daily activities at adolescent in SMPN 2 Ponorogo.*

*The researched design was a correlation. The population in this researched were all adolescent women in SMPN 2 Ponorogo. Sampling technique applies proportional of random sampling with sample 49 responders. Data collection using questionnaires for daily activities and checklists for menstrual pain (dismenorhea). The data analysis technique used statistics Chi Square test with level significance  $\alpha$ : 0,05.*

*From the results of 49 responders, the menstrual pain (dismenorhea) got mild pain 31 responders (63.2%), moderate pain 15 responders (30.6%) and severe pain 3 responders (6.2%). For disrupted of daily activity available 11 responders (22.4%) and activities are not disrupted 38 responders (77.6%). On Statistics Chi Square test with significance level  $\alpha$ : 0.05 obtained  $\chi^2$  calculate 27.62 and  $\chi^2$  tabel 5.991 so that  $\chi^2$  calculate bigger than  $\chi^2$  tabel it meaning there is relation between menstrual pain (dismenorhea) with daily activities at adolescent. While for tightly the relation of got KK: 0,6 meaning level of tightly the relation is fairly level.*

*Results of this study suggested to responders who experienced menstrual pain (dismenorhea) to be able to tolerated the pain that was felt with do daily activities so as not to impact on the disruption of daily activities.*

*From the research it can be concluded that the menstrual pain caused by several factors, that's it age, history of menstrual pain and social supported from family need to be handled such as consumption analgesics, warm compressed the area of pain so as not to impact on the disruption of daily activities.*

***Keywords: Menstrual Pain (Dismenorhea), Daily Activity, Adolescent***



## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi rahmat, petunjuk dan kesehatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul “Pengaruh Nyeri Haid(*dismenorea*) Terhadap Aktifitas Sehari-hari Pada Remaja “.

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan kerendahan hati, rasa hormat dan penghargaan yang setinggi-tingginya penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Siti Munawaroh, S.Kep, Ners. M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan izin sehingga terselesaikannya laporan penelitian ini.
2. Metty Verawati, S.Kep., Ners.M.Kes. selaku Kaprodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan izin sehingga terselesaikannya laporan penelitian ini.
3. Dra. SY. Christine Suala, M.Pd. selaku Kepala sekolah SMPN 2 Ponorogo, yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
4. Yayuk Dwi Rahayu, S.Kep., Ners.M.Kes. selaku pembimbing I dalam penyusunan penelitian pada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, yang telah memberikan arahan dan bimbingannya.
5. Hery Ernawati, S.Kep., Ners. selaku pembimbing II dalam penyusunan penelitian pada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan



Universitas Muhammadiyah Ponorogo, atas arahan dan bimbingan serta dukungannya kepada saya.

6. Orang tua yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
7. Seluruh rekan-rekan Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, terimakasih atas dukungan, kerjasamanya
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga penulisan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Ponorogo, 31 Juli 2013

**Penulis**



## DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam .....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan.....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Abstrak .....	vi
Abstract .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
 <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
 <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep menstruasi .....	9
2.1.1 Pengertian menstruasi .....	9
2.1.2 Siklus menstruasi.....	9
2.1.3 Fisiologi menstruasi .....	11
2.2 Konsep Nyeri haid( <i>dismenorhea</i> ) .....	14
2.2.1 Pengertian nyeri haid( <i>dismenorhea</i> ).....	14

2.2.2	Pembagian nyeri haid( <i>dismenorhea</i> ).....	14
2.2.3	Tingkatan nyeri haid( <i>dismenorhea</i> ).....	14
2.2.4	Etiologinyeri haid( <i>dismenorhea</i> ).....	15
2.2.5	Gejala klinisnyeri haid( <i>dismenorhea</i> ) .....	16
2.2.6	Penanganan nyeri haid( <i>dismenorhea</i> ) .....	17
2.2.7	Faktor – faktor yang mempengaruhi nyeri haid( <i>dismenorhea</i> )	18
2.2.8	Skala nyeri .....	22
2.3	KonsepAktifitas sehari-hari .....	23
2.3.1	Pengertian aktifitas sehari-hari.....	23
2.3.2	Macam-macam aktifitas sehari-hari.....	24
2.3.3	Cara pengukuran aktifitas sehari-hari .....	24
2.3.4	IndeksBarthel (IB).....	26
2.3.5	Faktor – faktor yang mempengaruhiaktifitas sehari-hari .	28
2.4	Konsep Remaja.....	29
2.4.1	Pengertian remaja.....	29
2.4.2	Fase perkembangan remaja .....	29
2.4.3	Ciri-ciri masa remaja.....	31
2.4.4	Tugas perkembangan remaja.....	35
2.4.5	Perubahan tubuh pada masa remaja .....	36
2.5	Kerangka konseptual .....	37
2.6	Hipotesa.....	38

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

3.1	Desain Penelitian.....	39
3.2	Kerangka Kerja .....	40
3.3	Variabel Penelitian .....	41
3.4	Definisi Operasional.....	41
3.5	Sampling Penelitian .....	42
3.5.1	Populasi.....	42
3.5.2	Sampel.....	43
3.5.3	Besar Sampel.....	43
3.5.4	Sampling .....	43
3.6	Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	44

3.6.1 Pengumpulan Data .....	44
3.6.2 Analisa Data .....	46
3.7 Etika Penelitian .....	49
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	51
4.2 Keterbatasan Penelitian.....	52
4.3 Hasil Penelitian .....	52
4.3.1 Data Umum .....	53
4.3.2 Data Khusus .....	56
4.4 Pembahasan.....	58
4.3.3 Nyeri haid( <i>dismenorea</i> )pada remaja.....	58
4.3.4 Aktifitas sehari-hari pada remaja .....	61
4.3.5 Pengaruh nyeri haid( <i>dismenorea</i> ) terhadap aktifitas sehari-hari.....	63
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	68
5.2 Saran.....	69
5.2.1 Bagi institusi .....	69
5.2.2 Bagi responden.....	69
5.2.3 Bagi peneliti .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian <i>Dismenorea</i> Primer di Desa BanjarKemantrenBuduran Kecamatan Sidoarjo .....	21
Tabel 2.2	Tabel beberapa indeks kemandirian aktifitas sehari-hari .....	25
Tabel 2.3	Tabel indeks barthel .....	27
Tabel 2.4	Tabel penilaian skor IB .....	28
Tabel 3.1	Tabel definisi operasional pengaruh nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja .....	43
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi Responden berdasarkan umur .....	54
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan sosial dari keluarga .....	55
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) .....	55
Tabel 4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan berdasarkan aktifitas yang dilakukan saat menstruasi .....	56
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) .....	57
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktifitas sehari-hari pada remaja .....	57
Tabel 4.7	Pengaruh nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar 2.1 Skala nyeri deskriptif menurut Potter (2006).....	22
Gambar 2.2	Gambar 2.2 Skala nyeri visual menurut Potter (2006) .....	22
Gambar 2.2	Kerangka konseptual pada penelitian pengaruh nyeri haid( <i>dismenorrhea</i> ) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja di SMP 2 Ponorogo .....	38
Gambar 2.2	Kerangka kerja penelitian pengaruh nyeri haid( <i>dismenorrhea</i> ) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1:	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	73
Lampiran 2:	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	74
Lampiran 3:	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	75
Lampiran 4:	Lembar ijin dari Kepala SMPN2 Ponorogo.....	76
Lampiran 5:	Kuesioner Penelitian .....	77
Lampiran 6 :	Tabulasi Nyeri Haid ( <i>Dismenorhea</i> ).....	79
Lampiran 7 :	Tabulasi Aktifitas Sehari-Hari .....	81
Lampiran 8 :	Tabulasi silang Nyeri Haid ( <i>Dismenorhea</i> )dengan Aktifitas Sehari-Hari pada Remaja .....	83
Lampiran 9:	Tabel penghitungan <i>Chi Square</i> .....	85
Lampiran 10:	Tabel bantu.....	87
Lampiran 11:	Jadwal Kegiatan .....	89
Lampiran 12:	Lembar Konsul.....	90



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Nyeri haid (*dismenoreha*) atau nyeri menstruasi adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Rasa nyeri pada saat menstruasi tentu saja sangat menyiksa bagi wanita. Sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian perut bawah dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan sering dialami ketika haid menyerang (Harahap, 2001). Nyeri haid (*dismenoreha*) dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram, sakit seperti kolik diperut. Beberapa wanita bahkan pingsan dan mabuk, keadaan ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami “kelumpuhan” aktifitas untuk sementara (Saryono, 2009). Saat menstruasi, sering muncul keluhan, khususnya para wanita usia produktif. Sebagian wanita, saat menjelang menstruasi sering merasa tak nyaman bahkan sangat sering mengganggu aktifitas sehari-hari, seperti sakit perut hingga bagian pinggang, mual atau pusing (Kasdu, 2005). Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan.

Nyeri haid (*dismenoreha*) banyak dialami oleh wanita. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri haid (*dismenoreha*), dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid (*dismenoreha*) berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia



angka kejadian *dismenorrhea* sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid (*dismenorrhea*) primer dan 9,36% nyeri haid (*dismenorrhea*) sekunder (Info sehat, 2008). Menurut Widya dkk. (2001) melaporkan 52% pelajar di Yogyakarta tidak dapat melakukan aktifitas harian dengan baik selama mengalami menstruasi. Dari studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 2 Ponorogo didapatkan 10 responden yang diteliti, 5 responden mengalami nyeri ringan, 3 responden mengalami nyeri sedang dan sisanya 2 responden mengalami nyeri berat. Sedangkan untuk aktifitas sehari-hari didapatkan 5 responden (50%) mengalami gangguan aktifitas sehari-hari dan 5 responden (50%) tidak mengalami gangguan aktifitas sehari-hari.

Nyeri haid (*dismenorrhea*) adalah karakteristik nyeri yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari selama menstruasi. Hal ini adalah satu dari sekian banyak masalah ginekologi, mempengaruhi lebih dari 50% wanita dan menyebabkan ketidakmampuan beraktifitas selama 1-3 hari tiap bulan pada wanita tersebut. Absensi pada wanita dewasa saat sekolah akibat *dismenore* mencapai 25% (Suhartatik, 2003). Nyeri haid (*dismenorrhea*) yang dialami saat terjadi menstruasi bisa sangat menyiksa. Kadang-kadang perempuan membungkukkan tubuh atau merangkak lantaran tidak mampu menahan rasa nyeri bahkan ada yang sampai berguling-guling di tempat tidur. Hal ini sangat mengganggu aktifitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja ([www.media ilmu.com](http://www.media ilmu.com)).

Nyeri haid (*dismenorrhea*) ada dua bentuk yaitu nyeri haid (*dismenorrhea*) primer dan sekunder. Nyeri haid (*dismenorrhea*) primer biasa

timbul pada hari pertama atau kedua dari menstruasi. Nyerinya bersifat kolik atau kram dan dirasakan pada abdomen bawah. Beberapa faktor yang dikaitkan dengan *dismenorhea* primer yaitu prostaglandin uterine yang tinggi, dan faktor emosi/psikologis. Belum diketahui dengan jelas bagaimana prostaglandin bisa menyebabkan *dismenorhea* tetapi diketahui bahwa wanita dengan *dismenorhea* mempunyai prostaglandin yang 4 kali lebih tinggi daripada wanita tanpa dismenore (Siswandi, 2007).

Dampak yang terjadi jika nyeri haid (*dismenorhea*) tidak ditangani adalah gangguan aktifitas hidup sehari-hari, *Retrograd menstruasi* (menstruasi yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan atau kehamilan tidak terdeteksi ektopik pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Selain dari dampak diatas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing. Ketegangan biasanya menambah parahnya keadaan yang buruk setiap saat. Sedikit tidak merasa nyaman dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. Dengan demikian kegelisahan, perasaan tidak gembira atau juga perasaan tertekan semua itu bukanlah hal yang tidak biasa. Oleh karena itu pada usia remaja nyeri haid (*dismenorhea*) harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal yang diatas ([www.media ilmu.com](http://www.media ilmu.com)).

Pada saat nyeri haid (*dismenorhea*) ini tidak ada pencegahannya. Cara mengatasi *dismenorhea* yang paling sederhana adalah mencoba mengalihkan rasa nyeri pada kegiatan lain, seperti mandi air hangat, meletakkan sesuatu yang hangat di perut, ataupun olahraga ringan. Hindari juga kafein yang dapat

meningkatkan pelepasan prostaglandin atau atasi dengan obat-obatan; kontrasepsi oral menghambat ovulasi sehingga meredakan gejala, Mirena atau Progestasert AKDR dapat mencegah kram, obat pilihan lainnya adalah Ibuprofen, 200-250 mg diminum per oral setiap 4-12 jam tergantung dosis namun tidak melebihi 600 mg dalam 24 jam, Aleve (natrium naproksen) 200 mg juga bias diminum per oral setiap 6 jam. Bila tidak juga teratasi harus dilakukan pemeriksaan lanjutan seperti USG untuk melihat apakah ada kista ovarium ataupun laparotomi untuk melihat endometriosis. Nyeri haid (*dismenorrhea*) akibat kelainan seperti endometriosis tentu saja yang harus diatasi adalah kelainannya tersebut (Endif, 2008). Pasien mungkin diobati dengan pil KB, Lupron, atau obat-obatan lain, sesuai anjuran dokter (Geri Morgan 2009).

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh nyeri haid (*dismenorrhea*) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja di SMPN 2 Ponorogo.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah yaitu adakah Pengaruh Nyeri Haid (*dismenorrhea*) Terhadap Aktifitas Sehari-hari Pada Remaja Di SMPN 2 Ponorogo?

## **1.3 Tujuan Peneliti**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui adakah Pengaruh Nyeri Haid (*dismenorrhea*) Terhadap Aktifitas Sehari-hari Di SMPN 2 Ponorogo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi nyeri haid(*dismenorhea*) pada remaja di SMPN 2 Ponorogo.
2. Mengidentifikasi aktifitas sehari-hari yang dilakukan saat terjadi nyeri haid(*dismenorhea*) pada remaja di SMPN 2 Ponorogo.
3. Menganalisis pengaruh nyeri haid (*dismenorhea*) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja di SMPN 2 Ponorogo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

##### **1. Bagi IPTEK**

Dapat dijadikan bahan penelitian lebih lanjut sebagai dasar untuk lebih memantapkan dan memberi informasi adanya hubungan pengaruh nyeri haid (*dismenorhea*) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja perempuan.

##### **2. Bagi Institusi( Fakultas Ilmu Kesehatan )**

Bagi dunia pendidikan keperawatan khususnya institusi Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Ponorogo untuk pengembangan ilmu dan teori keperawatan.

##### **3. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh nyeri haid (*dismenorhea*) terhadap aktifitas sehari-hari pada remaja perempuan, sekaligus sebagai bahan masukan atau sumber data



penelitian selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

#### **1.4.2Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan atau informasi pada remaja perempuan tentang hal-hal yang perlu dilakukan dalam menghadapi nyeri haid(*dismenorhea*) sehingga tidak terlalu mengganggu pada aktifitas sehari-hari mereka.

#### **1.5Keaslian Peneliti**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh nyeri haid (*dismenorhea*) terhadap aktifitas pada remaja perempuan,

1.5.1.Penelitian yang dilakukan Dina Fitriani tahun 2006 dengan judul Pengaruh Disminorea Terhadap Proses Belajar Mendengar Dan Mengingat Pada Siswi SMA 1 Gresik didapatkan hasil Hasil Penelitian menunjukkan bahwa proses belajar mendengar responden yang baik (36,5 %), sedang (31,3 %), dan kurang (32,3 %) sedangkan untuk proses belajar mengingat baik (18,8 %), sedang (46,9 %) dan kurang (34,4%). Dari uji hipotesa didapatkan bahwa ada pengaruh *dismenorhea* terhadap proses belajar mendengar dan mengingat yang cukup berarti dengan nilai  $p = 0,000$ , koefisien korelasi 0,479 untuk mendengar dan 0,424 untuk mengingat

1.5.2. Pada penelitian yang dilakukan Dewi Kurniawati, Yuli Kusumawati tahun 2010 dengan judul Pengaruh Disminore Terhadap Aktifitas Pada Siswi SMK Batik 1Surakarta dengan penelitian observasional dengan pendekatan belah lintang.Sampel terdiri atas 85 siswi yang dipilih

secara acak sederhana di SMK Batik1 Surakarta. Data dikumpulkan dengan wawancara dan hasilnya dianalisis dengan uji chi kuadrat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai peratus penurunan aktivitas siswi pada kategori dismenore  $\geq 6$  mempunyai peratus lebih tinggi dari pada kategori dismenore  $< 6$ , dengan beda peratus sebesar 16,8%. Perbedaan tersebut secara statistik mendekati bermakna ( $p=0,059$ ). Dapat disimpulkan bahwa peristiwa dismenore berpengaruh terhadap aktivitas siswa jumlah siswi yang tidak mengikuti pelajaran di kelas pada saat dismenore adalah sebanyak 41 (68%), tidak mengikuti kegiatan sekolah 27(45%), hanya tiduran 29 (48%), dan yang sulit berjalan sebanyak 39(65%). Dengan kata lain, nyeri menstruasi berat yang terkait dengan kesehatan reproduksi dapat menurunkan aktivitas siswi.

1.5.3. Penelitian yang dilakukan Agung Tri Santoso (2011) dengan judul Efektivitas Olahraga Terhadap penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswa Tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo di didapatkan hasil dari 10 responden sebelum perlakuan seluruhnya (100%) dengan nyeri haid (90%) mengalami penurunan nyeri haid kategori nyeri ringan, sebagian kecil (10%) tidak mengalami penurunan nyeri haid, pada uji wilcoxon diperoleh hasil  $T$  hitung  $< T(45 < 8)$  maka  $H_0$  ditolak yang berarti pemberian olahraga efektif untuk menurunkan nyeri haid.

Perbedaan penelitian yang terdahulu dengan yang sekarang adalah sampel yang diteliti yaitu remaja awal (SMP), tempat dan

waktu penelitian serta variabel yang diteliti. Pada penelitian terdahulu variabel yang diteliti adalah aktifitas dalam lingkup sekolah pada tingkat SMA saja, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah aktifitas sehari-hari pada remaja tingkat SMP.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.2002. *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi V*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S.1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Brunner dan Suddart. 2001. *Kep Medikal Bedah Edisi 8 volume 1*. Jakarta : EGC
- Diagram Group.2002. *Tubuh Sehat*. Jakarta : Arcan
- Endif. 2008. *Waspada Nyeri Menstruasi*. <http://media.ilmu.com> diakses tanggal 03 Desember 2012 pukul 19.00 WIB
- Fitriani, Dina.2006. *Pengaruh Disminorea Terhadap Proses Belajar Mendengar Dan Mengingat Pada Siswi SMA 1 Gresik*. Universitas Muhammadiyah Gresik. Skripsi tidak dipublikasikan
- Geri, Morgan, Carol Hamilton. 2009. *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Hanafiah.1997. *Wanita Sehat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harahap. 2001. *Keluhan Buruh Wanita yang Terabaikan*. <http://kesehatan.reproduksi.com> diakses tanggal 03 Desember 2012 pukul 19.00 WIB
- Hardinge, G.M.2002. *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung : Publising Hous.
- Hardywinoto, Setiabudi. 2005. *Panduan Gerontologi*. Jakarta : Gramedia.
- Hurlock. E.1999. *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke V. Terjemahan Oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Kaplan dan Marvel : 2002. *Panduan Belajar Keperawatan Pediatric*. Jakarta : EGC
- Kasdu, D. 2005. *Solusi Problem Wanita Dewasa*. Jakarta: Puspa Swara.
- Kurniawati, Dewi, Yuli Kusumawati.2010. *Pengaruh Disminore Terhadap Aktifitas Pada Siswi SMK Batik 1 Surakarta*. UNS. Tidak dipublikasikan
- Liu X.2008. *Risk Factors for Dysmenorrhea and Its Severity in Women with Ovarian Endometriomas*. *Gynecol Obstet Invest*, 66: 169–177



- Manuaba, IBG.2001. *Kapita Selekta Penatalaksanaan Rutin Obstetri Ginekologi dan Keluarga Berencana*. Jakarta : EGC
- , Dkk. 2009. *Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC
- Merenstein, dkk.2002. *Buku Pegangan Pediatrik*. Jakarta : Widya Medika
- Nursalam dan Pariani S.2001. *Metodologi Riset keperawatan*, Sagung Seto, Jakarta
- Nursalam.2003. *Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Sagung Seto
- Potter&Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- .2006. *Buku Ajar Fundamental keperawatan*. Edisi 5. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Prawirohardjo, S 1999. *Ilmu Kandungan*, Jakarta : YBPSP
- Rayburn, W.F.2001. *Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta : Widya Medika
- Santoso, Agung Tri.2011. *Efektivitas Olahraga Terhadap penurunan Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi tidak dipublikasikan
- Saryono, 2009. *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Siswandi, Y. 2007. *Klien Gangguan Sistem Reproduksi Dan Seksualitas* . Jakarta : EGC. Hal 9
- Sugiarto, Andi. 2005. *Penilaian Keseimbangan Dengan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Pada Lansia Dip Anti Werdha Pelkris Elim Semarang Dengan Menggunakan Berg Balance Scale Dan Indeks Barthel*. Semarang : UNDIP.
- Sulaiman. Bagian Obstetri & Ginekologi Fakultas kedokteran Universitas Padjajaran Bandung. 1983. *Obstetri Fisiologi*. Bandung : ELEMEN
- Suhartatik. 2003. *Hubungan Gejala Saat Menstruasi Dengan Produktivitas Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta*. UGM. Yogyakarta. Skripsi tidak dipublikasikan
- [www.mediailmu.com:http:// digilib.unimus.ac.id/files/disk1/122/jtptunimus-gdl-itatrisian-6081-1 pdf](http://www.mediailmu.com:http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/122/jtptunimus-gdl-itatrisian-6081-1.pdf), Diakses tanggal 03 Desember 2012 pukul 19.00 WIB

