BAB II PUBERTAS, MENSTRUASI, DISMENOREA, DAN ANALISA

II.1 Pubertas

Pubertas adalah masa disaat tubuh berkembang dan berubah dari anak – anak menjadi dewasa. Masa pubertas adalah peralihan dari masa anak – anak ke dewasa disaat ovarium atau indung telur sudah berfungsi bagus dan teratur. Pubertas juga adalah sebuah masa dimana terjadinya pematangan seksual, disini diartikan sebagai dimana seorang anak akan mengalami perubahan – perubahan menuju kedewasaan seperti perubahan fisik, seksual, dan hormonal, serta mampu untuk melakukan proses reproduksi. (Manan, 2011: h.18). Amalia T.H (2010 : h.6) dalam buku The Book of Puberty menerangkan bahwa biasanya pubertas pada perempuan dimulai disaat perempuan menginjak usia 8 hingga 13 tahun, sementara lelaki mengalami pubertas di usia 10 hingga 15 tahun. Perbedaan waktu yang lumayan jauh ini menjelaskan bahwa diusia tersebut banyak yang telah terlihat seperti orang dewasa atau terlihat masih kekanakan.

Pubertas baik laki – laki maupun perempuan ditandai dengan beberapa perubahan yang terjadi pada tubuh, penampilan, dan juga perasaan. Semua perubahan akibat pubertas tidak terjadi secara instan, tetapi terjadi secara bertahap. Tidak menutup kemungkinan pubertas pada seseorang terjadi dengan cepat, tetapi umumnya terjadi dengan perlahan sehingga berlangsung selama beberapa tahun (Amalia T.H, 2010: h.6). Pada awal pubertas ada dua hormon yang meningkat, yang akan merangsang untuk membentuk hormon seksual. Peningkatan kedua hormon tersebut menghasilkan beberapa perubahan, seperti tumbuhnya payudara, ovarium, vagina, rahim, dan timbul juga ciri – ciri seksual sekunder yaitu tumbuhnya rambut di sekitar kemaluan dan di ketiak untuk perempuan.

Pubertas untuk anak perempuan ditandai pertama kali dengan tumbuhnya payudara, rambut kemaluan dan rambut ketiak. Biasanya ketika payudara anak perempuan sudah mulai menonjol maka tidak lama lagi ia akan mengalami siklus menstruasi. Biasanya jaraknya sekitar dua tahun. Selain itu, ketika mendekati siklus menstruasi, muncul cairan yang jernih dari vagina yang disebut dengan keputihan. Perubahan

juga terjadi di sekitar tinggi badan dan panggul yang semakin besar. Pertumbuhan badan perempuan berkembang pesar saat pubertas (sebelum dimulainya siklus menstruasi) dan akan mulai melambat di usia 14 sampai 16 tahun (Manan, 2011: h.19).



Gambar II.1 Darah Yang Dikeluarkan Saat Menstruasi
Sumber: Buku Apa Itu Menstruasi
hal.10, penulis UNICEF (2016)

II.1.1 Pengertian Haid atau Menstruasi

Haid bisa disebut juga dengan menstruasi. Menurut Utsaimin (seperti dikutip Andriani, 2011: h.1) Kata haid berasal dari bahasa Arab yaitu kata *ha'da-haidhon*, yang diartikan keluarnya darah haid. Secara *syara'* (aturan dan ketentuan bagi muslim dalam agama Islam*)*. Haid atau juga bisa disebut menstruasi adalah proses yang normal dan alami yang dialami setiap wanita. Prosesnya adalah keluarnya darah yang disebabkan oleh luruhnya dinding rahim karena tidak adanya pembuahan. Haid muncul diusia seorang perempuan sedang mengalami masa pubertas. Darah yang keluar diawal - awal menstruasi sebanyak antara kisaran 10ml hingga 80ml per hari. Siklus haid yang terbilang normal adalah selama 21 - 35 hari (Andriani, 2011: h.1) yang artinya haid yang normal darahnya akan muncul kurang lebih sebulan sekali. Definisi klinis dari haid adalah perdarahan secara periodik dan siklus dari rahim disertai pelepasan *endometrium* atau dinding rahim yang disertai pendarahan. Haid yang didapatkan perempuan untuk pertama kalinya disebut *Menarch*. (Manan, 2011: h.22).

Siklus haid atau menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus haid ini bisa jadi tidak teratur. Jarak antara dua siklus bisa terjadi selama dua bulan atau bisa juga dalam sebulan terjadi dua siklus haid. Hal ini dinilai normal karena seiring pertumbuhan

perempuan maka siklus haidnya pun akan menjadi lebih teratur. Siklus haid dapat diketahui dengan membuat catatan pada kalender. Di kalender tersebut, perempuan dapat menandai kapan mulai haid dan kapan haidnya selesai. Maka perempuan tersebut dapat mengetahui siklus haidnya dan bersiap – siap untuk menyambut haid yang selanjutnya. Hal ini berguna karena perempuan memang harus mempersiapkan kedatangan haidnya. Maksudnya disini adalah, darah haid muncul secara tiba – tiba dan tidak bisa memprediksi apakah sedikit atau langsung banyak. Contoh dari persiapan menyambut haid adalah dengan membawa pembalut dan celana yang lain. Pembalut juga harus diganti maksimal 3 sampai 4 jam sekali untuk mencegah munculnya penyakit pada vagina dan saluran kencing (UNICEF, 2016: h.15)

Mayoritas kaum perempuan mengalami sakit atau nyeri saat haid yang sering disebut dengan Dismenorea. Dismenorea bisa diartikan rasa sakit atau gejala yang terasa saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas perempuan sehari hari. Gejala gejala yang muncul dan terasa ketika menstruasi diantaranya adalah perut terasa mulas, mual, terasa sakit atau nyeri ketika buang air kecil, meriang atau demam dan peningkatan suhu tubuh, sakit kepala dan pusing, keputihan, terjadinya radang pada vagina, gatal-gatal pada kulit, emosi dan sensitif, nyeri, dan bengkak pada payudara. (Andriani, 2011, h.2).

Perempuan haruslah merasa waswas ketika nyeri haid yang dirasakan sangat berat, karena bisa jadi itu adalah gejala dari penyakit berbahaya. Penyakit berbahaya ini akan menimbulkan kerugian, apalagi untuk perempuan yang merencanakan untuk mempunyai keturunan. Beberapa dampak buruk menyepelekan nyeri haid yang dirasa berat salah satunya adalah bisa jadi ada tumor yang tumbuh di dalam tubuh perempuan tersebut. Penyebab penyakit berbahaya tidak selalu diketahui secara pasti, Dismenorea biasanya muncul pada remaja yaitu sekitar 2 hingga 3 tahun setelah perempuan mengalami menstruasi perama (Manan, 2011: h.47). Jika merasa nyeri haid berat dan tidak bisa disembuhkan dengan obat pereda nyeri, akan lebih baik untuk secepatnya memeriksakan ke dokter ahli obsteri dan ginekologi agar dapat pengobatan yang benar dan mencegah dari timbulnya penyakit yang bisa jadi lebih berbahaya.

II.2 Nyeri Haid atau Dismenorea

II.2.1 Pengertian Dismenorea

American College of Obstetritians and Gynecologists (Seperti dikutip Sinaga, 2017 : h.58) menjelaskan bahwa Dismenorea sendiri disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, Dismenorea sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan. Dismenorea biasanya terasa dan terjadi terutama di bagian perut bawah, tetapi nyeri juga dapat menyebar hingga ke bagian bawah punggung, pinggang, panggul, paha atas, sampai betis. Sakitnya juga bisa menimbulkan kram perut yang parah. Kram perut tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens atau bekerja keras saat mengeluarkan darah haid dari rahim. Kontraksi otot yang sangat cepat ini menyebabkan otot - otot menjadi tegang dan menimbulkan kram dan rasa sakit atau nyeri. Ketegangan tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga terjadi pada otot - otot penunjang yang ada di bagian punggung bawah, panggul, pinggang, paha, dan betis. (Sinaga, 2017: h.60)

Sebenarnya Dismenorea dalam periode haid atau menstruasi adalah proses yang normal ketika haid dan biasanya mulai terasa ketika terjadi perdarahan yang terus berlangsung hingga 32 sampai 48 jam. Mayoritas perempuan yang telah menstruasi pernah mengalami Dismenorea dengan sakit yang berbeda - beda. Dismenorea yang dialami oleh remaja umumnya bukan akibat penyakit. Dismenorea ini disebut Dismenorea Primer. Perempuan yang mempunyai Dismenorea Pprimer akan semakin berkurang rasa sakitnya ketika ia semakin dewasa. Beberapa nyeri Dismenorea Primer juga akan berkurang kepada perempuan yang telah melakukan proses melahirkan.

Selain Dismenorea Primer, jenis Dismenorea yang lain yaitu Dismenorea Sekunder. Dismenorea sekunder biasanya menyerang perempuan yang umurnya lebih tua tetapi tidak menutup kemungkinan remaja mengalami Dismenorea Sekunder juga. Penyebab Dismenorea Sekunder adalah penyakit seperti *Fibroid uterus*, *Endometriosis*, Radang Panggaul ataupun Kehamilan Ektopik. Berbeda dari Dismenorea Primer, sakit dari Dismenorea Sekunder terjadi cukup lama. Nyeri atau sakit karena Dismenorea Sekunder sendiri biasanya dimuai dari sejak sebelum haid

berlangsung, dan biasanya tidak akan berkurang rasa sakitnya, bahkan masih terasa sakitnya setelah beberapa hari setelah haid selesai.

Mitos yang tersebar di masyarakat adalah Dismenorea akan sembuh jika melahirkan. Ternyata pernyataan ini bisa benar dan bisa salah. Ada penyakit dari Dismenorea yang bisa sembuh ketika melahirkan dan ada yang tidak. Penyakit yang bisa disembuhkan dengan cara melahirkan salah satunya adalah nyeri prostaglandin dan nyeri dari Dismenorea Primer, tetapi ketika perempuan terkena Dismenorea Sekunder dan mendapatkan penyakit Endometriosis atau *Adenomiosis*, menjadi hamil tidak bisa menolong atau menghilangkan penyakit tersebut (Evans, 2016: h.39). Di Indonesia Dismenorea menyerang 64,25% perempuan. 54,89% mempunyai Dismenorea Primer dan 9,36% mempunyai Dismenore Sekunder (Santoso dalam Ningsih dkk, 2011: h.67)

II.2.2 Jenis Dismenorea

1. Dismenorea Primer

Dismenora primer adalah sakit atau nyeri haid yang normal dialami ketika masa menstruasi. Penderita Dismenorea Primer akan merasa kram yang disebabkan oleh kontraksi otot di rahim yang sangat intens, kontraksi ini dimaksudkan untuk melepaskan dinding rahim yang sudah tidak diperlukan lagi. Menurut Evans (2016: h.33) Nyeri haid yang bisa dianggap normal atau wajar ini mempunyai ciri-ciri. Ciri-ciri tersebut yaitu:

1. Nyeri terasa di hari pertama dan kedua sebelum keluar darah haid dan setelah keluar darah haid saja, nyeri tidak berlangsung lebih dari dua hari.
2. Nyeri haid akan menghilang jika perempuan tersebut meminum obat pereda nyeri.
3. Nyeri haid muncul disaat perempuan belum pernah melahirkan.

Selain itu, nyeri yang dianggap masih wajar juga adalah ketika merasa mual, kepala terasa pusing, munculnya keputihan, dan terasa sedikit nyeri di payudara. Haid yang normal berlangsung selama satu hingga delapan hari. Siklus haid yang dialami perempuan datang setiap 24 sampai 35 hari, dan mengeluarkan darah kurang dari 80ml. (Evans, 2016: h.239)

Penyebab Dismenorea Primer adalah zat kimia alami yang diproduksi oleh sel yang ada di lapisan dinding rahim, yang biasa disebut prostaglandin. Prostaglandin inilah yang akan merangsang otot - otot halus dinding rahim bekerja yang akan menghasilkan kontraksi pada tubuh perempuan. Semakin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi semakin kuat sehingga rasa sakit dan nyeri juga akan semakin bertambah. Biasanya kadar prostaglandin pada hari pertama menstruasi sangat tinggi. Di hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas yang akan menurunkan kadar prostaglandin. Hal ini membuat rasa sakit dan nyeri haid akan berkurang bersamaan dengan makin menurunnya kadar prostaglandin. (Sinaga, 2017: h.60)

Jadi, perempuan yang mengalami Dismenorea Primer hanya akan merasakan nyeri pada perut bagian bawah, kadang merasa nyeri juga di punggung, dan keram yang akan timbul. Nyeri itu hanya berlangsung selama dua hari yang puncaknya ada di saat perpindahan hari pertama haid ke hari ke dua. Nyeri juga akan diliputi pusing dan mual. (El Manan, 2011: h.49). Penderita Dismenorea Primer mengalami hal yang berat ketika siklus haid menghampirinya, karena selain merasakan nyeri, emosi dari perempuan yang mempunyai Dismenorea Primer akan menjadi labil, beberapa diantara mereka akan pusing hingga migren, perut menjadi kembung, perdarahan hebat yang membuat mereka harus sering mengganti pembalut dan membawa banyak pakaian ganti, juga terkadang mereka kesulitan atau merasakan nyeri ketika membuang air besar. (Evans, 2016: h.32)

Dismenorea Primer merupakan hal yang normal. Hampir semua perempuan pernah merasakan Dismenorea Primer disaat haid. Nyeri perut saat haid atau Dismenorea yang dirasakan setiap perempuan bisa jadi berbeda - beda, ada yang merasa sedikit terganggu namun ada yang merasa sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitasnya sehari–hari. (Andriani, 2011: h.9)

2. Dismenorea Sekunder

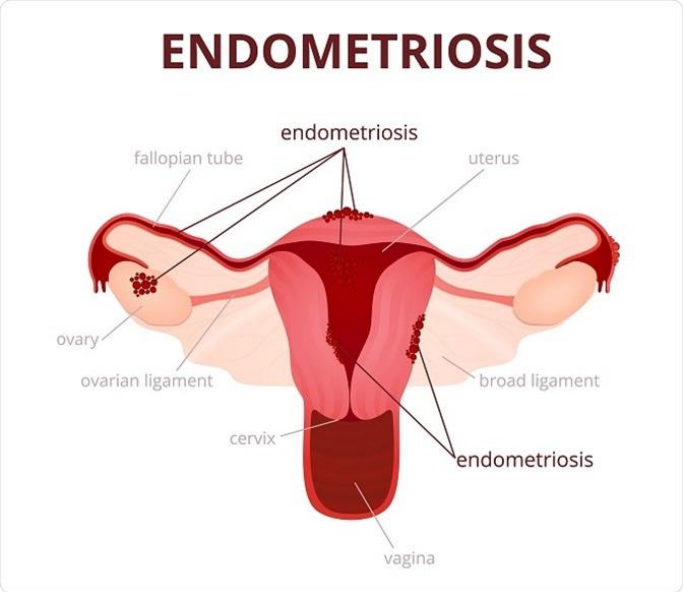
Nyeri yang terasa di perut bagian bawah yang sering dirasakan diawal haid sebenarnya masih wajar terjadi. Tetapi jika nyeri haid tidak kunjung berhenti, malah rasa nyeri semakin bertambah setiap waktunya, dalam beberapa kasus itu bisa menjadi sesuatu yang memungkinkan akibat adanya gangguan dari sistem

reproduksi perempuan dikenal dengan istilah Dismenorea Sekunder (Andriani, 2011: h.10). Nyeri ini mempunyai beberapa ciri – ciri. Dari buku Endometriosis karangan Evans (2016: h.139) Ciri – ciri nyeri haid tidak wajar atau Dismenorea Sekunder yaitu:

1. Nyeri muncul sebelum darah haid keluar. Munculnya nyeri bisa jadi di 3 atau 4 hari sebelum darah haid keluar
2. Terasa nyeri ketika sedang buang air besar (mengosongkan usus besar).
3. Ketika mendekati masa haid, nyerinya semakin sakit dan terasa semakin sering.
4. Nyeri berlangsung sepanjang bulan. Perempuan yang memiliki Dismenorea Sekunder dapat merasakan nyeri haid sehari-hari padahal perempuan tersebut tidak sedang menstuasi.
5. Ada darah yang keluar di luar masa menstruasi. Lalu muncul rasa lemas, mual, pusing yang sangat hebat, demam, diare dan keram usus. Selain itu, perempuan yang mempunyai Dismenorea Sekunder akan merasakan nyeri di daerah panggul, pendarahan hebat, sakit perut yang berlebih, dan mempunyai siklus haid yang tidak teratur.

Nyeri haid yang tidak normal ini banyak berasal dari Endrometriosis. Endrometriosis adalah sebuah kondisi ketika ada sebuah jaringan seperti selaput yang seharusnya tumbuh di dalam dinding rahim, malah ditemukan tumbuh di luar uterus atau rahim. (Evans, 2016: h.1) Selain berasal dari Endometriosis, nyeri haid yang tidak normal juga berasal dari penyakit – penyakit yang berbahaya untuk kesehatan perempuan seperti nyeri karena ada tumor pada dinding rahim, adanya darah beku, penyempitan leher rahim sehingga menghambat aliran keluar darah, *Fibroid,* Radang Panggul, Endometriosis, Kehamilan Ektopik, dan berbagai macam penyakit yang membahayakan sistem reproduksi perempuan lainnya.

Untuk mengatasi Dismenorea Sekunder, bisa dengan konsultasi ke dokter ahli obsteri dan ginekologi untuk mengobati dan menangani penyakit yang menyebabkan munculnya Dismenorea tersebut. Dismenorea Sekunder tergolong tidak normal dan harus segera disembuhkan.



Gambar II.2 *Endometriosis*
Sumber: https://www.news-medical.net/health/What-is-Endometriosis.aspx
(Diakses 14 April 2018)

Dismenorea Sekunder adalah hal yang harus diwaspadai oleh perempuan karena seorang perempuan yang telah di diagnosis Dismenorea Sekunder oleh dokter ginekologi, itu berarti mempunyai kelainan pada bagian seputar reproduksinya. Akan lebih baik untuk segera melakukan pengobatan sehingga penyakit yang diderita akan cepat sembuh. Sebanyak 25% perempuan mempunyai Dismenorea Sekunder. Banyak terdiagnosis memiliki penyakit Endometriosis, *Fibroid*, *Adenomiosis*, Peradangan Tuba *Falopii*, perlengketan abnormal antara organ di dalam perutnya, dan pemakaian IUD. Dismenorea Sekunder ini sering mulai muncul saat perempuan berumur kurang lebih 20 tahun (Manan, 2011: h.48).

Tidak sama dengan Dismenorea Primer, pengobatan Dismenorea Sekunder ini tergantung dengan diagnosis dokter ginekologi. Dokter akan memberitahukan bahwa pasien memiliki penyakitnya apa dan langsung memberikan pilihan kepada pasien, apakah mau langsung diobati atau dibiarkan. Biasanya untuk pemeriksaan awal, dokter akan memberikan resep obat, setelah itu dokter akan meminta pasien untuk datang 2 sampai 3 bulan kemudian. Tetapi, itu semua tergantung dari jenis penyakit yang diderita dan kondisi penyakit dari pasien tersebut.

II.2.3 Penyebab Dismenorea

1. Dismenorea Primer

Sebenarnya, penyebab Dismenorea Primer tidak diketahui secara pasti. Sebagaimana yang sudah disampaikan, Dismenorea Primer adalah proses normal yang dialami ketika menstruasi. Adanya rasa kram disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat sering, maksudnya adalah untuk melepaskan sebuah lapisan di dinding rahim yang tidak diperlukan lagi. Dismenorea Primer disebabkan oleh sebuah zat yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot otot halus dinding rahim berkontraksi. Makin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan makin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga makin kuat. Nyeri akan bertambah lagi ketika potongan – potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks, atau leher rahim. Apalagi jika saluran serviksnya kecil atau sempit (Manan, 2011: h.47).

Biasanya, pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi. Pada hari kedua dan selanjutnya, lapisan dinding rahim akan mulai terlepas, dan kadar prostaglandin akan menurun. Rasa sakit dan nyeri haid pun akan berkurang seiring dengan makin menurunnya kadar prostaglandin. Selain pengikisan yang terjadi di lapisan dinding rahim, faktor lain yang menyebabkan terjadinya nyeri Dismenorea Primer adalah rahim yang menghadap kebelakang, bahasa kedokterannya yaitu *retroversi*. *Retroversi* ini muncul dari bawaan kondisi tubuh perempuan. Selain *retroversi*, perempuan yang sering merasakan nyeri pada haid berarti kurang berolahraga, sedang stress psikis atau stress sosial.

Nyeri haid, atau Dismenorea Primer ini banyak dirasakan oleh perempuan pada umumnya, yang harus diingat adalah nyeri ini adalah nyeri yang tergolong normal. Perbedaan berat atau ringannya nyeri ini tergantung pada banyaknya prostaglandin yang dimiliki oleh perempuan tersebut. Biasanya perempuan yang selalu merasa nyeri saat haid memiliki 5 sampai 13 kadar prostaglandin yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang jarang merasakan nyeri ketika haid. (El Manan, 2011: h.48).

2. Dismenorea Sekunder

Dismenorea Sekunder umumnya disebabkan oleh kelainan atau gangguan pada sistem reproduksi, misalnya *Fibroid*, Radang Panggul, Endometriosis atau Kehamilan Ektopik. Dismenorea Sekunder ini terjadi pada 25% perempuan dan timbul pada usia 20 tahun (Manan, 2011: h.48). Dismenorea Sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati atau menangani penyakit atau kelainan yang menyebabkannya. Hal yang perlu diperhatikan dari memeriksakan atau menanyakan tentang Dismenorea Sekunder adalah harus ke ahlinya, yaitu dokter ahli obsteri dan ginekologi.

Menurut Evans (2016: h.35) dalam bukunya Endometriosis, ada beberapa penyebab dari Dismenorea Sekunder, penyebabnya yaitu:

- Adanya *Lesi* Endometriosis di dalam tulang panggul. *Lesi* biasa disebut dalam istilah kedokteran sebagai sebuah jaringan yang tidak normal didalam tubuh. *Lesi Endometriosis* di dalam tulang panggul ini adalah sebuah penyakit yang bentuknya seperti sariawan yang ada di tulang panggul. *Lesi* Endometriosis ini membawa banyak serabut saraf yang membawa rasa nyeri. Selain itu, *Lesi* Endomentriosis juga mengeluarkan zat – zat kimiawi yang bisa membuat iritasi dan merusak jaringan.
- Ada nyeri yang diakibatkan oleh hormon prostaglandin yang diproduksi rahim. Prostaglandin inilah yang membuat otot – otot disekitar rahim berkontraksi yang akhirnya menyebabkan kram dan rasa sakit saat perempuan haid.
- Adanya tumor bernama *Adenomiosis* yang tumbuh di dinding rahim. Biasanya tumor ini muncul dan terasa disaat perempuan menginjak usia 30 hingga 40 tahun.
- Nyeri yang disebabkan oleh perdarahan banyak yang disertai oleh keluarnya darah beku. Darah beku ini menyerupai gumpalan berwarna merah yang biasanya keluar diawal menstruasi.
- Adanya penyempitan di dinding leher rahim. Penyempitan ini berbahaya bagi perempuan karena menghambat aliran darah yang keluar. Terakhir adanya serabut saraf nyeri di selaput dalam rahim.

II.2.4 Gejala-Gejala Orang Penderita Dismenorea

Dismenorea Primer dan Dismenorea Sekunder mempunyai gejala – gejala. Tetapi, ada beberapa gejala atau keluhan yang sifatnya adalah harus segera diperiksakan ke dokter ahli ginekologi. Pertama adalah ketika keluar darah dari usus, lalu tidak bisa menahan untuk membuang air besar, terbangun di malam hari karena buang air besar, berat badan turun drastis tanpa ada sebab yang jelas, dan merasa tidak nafsu makan. Dokter akan menanyakan apakah ada anggota keluarga yang menderita Kanker Usus. Tidak nafsu makan yang dimaksud adalah ketika menelan makanan, akan dimuntahkan kembali (Evans, 2016: h.57).

1. Dismenorea Primer

Nyeri Dismenorea Primer bisa datang di satu atau dua hari sebelum munculnya darah haid. Perempuan yang merasakan nyeri ini adalah perempuan yang beruntung karena bisa langsung mempersiapkannya dengan cara memakai pembalut dan membawa pakaian cadangan, jadi ketika darah haid mulai keluar perempuan akan siap dan tidak akan panik karena tidak membawa pembalut. Selain pembalut, perempuan yang merasakan nyeri sebelum keluarnya darah haid juga bisa mempersiapkan obat nyeri. Obat nyeri ini akan dibawa dan selalu siap untuk diminum ketika nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas perempuan tersebut. Selain itu, masih banyak gejala gejala yang timbul dari Dismenorea Primer.



Gambar II.3 Pembalut
Sumber: Dokumentasi Pribadi (31 Mei 2018)

Menurut El manan (2011: h.49), gejala Dismenorea Primer ada beberapa yaitu:

- Biasanya adanya nyeri yang dirasakan di daerah perut bagian bawah. Nyeri ini bisa menjalar ke bagian punggung bawah dan tungkai. Menjalar atau meluas disini karena adanya perubahan struktur saraf sehingga berpengaruh ke cara penyampaian sinyal nyeri. Hal ini membuat sentuhan yang ringan bisa terasa nyeri karena saraf menjadi sensitif. Nyeri ini juga terasa seperti kram yang hilang lalu muncul dengan intens, atau sebagai nyeri tumpul yang terus terasa. Nyeri ini biasanya memuncak diantara hari pertama dan hari kedua haid.
- Perempuan yang memiliki Dismenorea Primer akan merasa lemas. Lemas ini membuat banyak perempuan jadi terganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari.
- Gejala yang selanjutnya adalah pusing. Pusing disini adalah sakit kepala yang bisa muncul disatu sisi, dan bisa juga muncul dari bagian belakang kepala dan menjalar ke atas. Nyeri kepala ini juga menjalar ke area belakang mata, yang menyebabkan penglihatan memudar, menurunnya pendengaran, menurunnya kemampuan merasa, dan adanya gerakan yang tidak biasa yang dilakukan oleh tubuh.
- Gejala Dismenorea yang selanjutnya adalah perempuan akan merasa mual, bahkan kadang bisa muntah, keluarnya keputihan yang lebih banyak dari biasanya, diare, dan nyeri di sekitar payudara.

Semua nyeri tersebut hanya dirasakan di satu hari sebelum keluarnya darah haid dan satu sampai dua hari setelah keluar darah haid. Nyeri ini akan hilang jika meminum obat pereda nyeri. Jika nyeri terus timbul dan tidak berhenti padahal sudah meminum obat pereda nyeri, itu berarti perempuan tersebut mengalami Dismenorea Sekunder yang artinya harus segera memeriksakan sakitnya ke dokter ahli ginekologi dan obsteri agar segera dilakukan pemeriksaan dan penanganan terkait sakit yang dideritanya.

2. Dismenorea Sekunder

Dismenorea Sekunder adalah gejala dari penyakit berbahaya yang ternyata dimiliki oleh perempuan yang merasakan sakit berlebih ketika haid. Dismenorea Sekunder

memiliki gejala – gejala. Menurut Evans (2016: h.34) perempuan yang memiliki Dismenorea Sekunder akan merasakan gejala-gejala yaitu:

- Akan merasakan sakit perut yang berlebih dan semakin hari, sakitnya semakin hebat. Menurut Evans, nyeri haid yang penderitanya harus segera memeriksakannya ke dokter adalah bila keluar darah dari usus, tidak bisa menahan untuk membuang air besar, perempuan akan menjadi tidak nafsu makan atau ketika makan, makanannya dimuntahkan, dan penurunan berat badan yang drastis tanpa sebab yang jelas. Dokter akan menanyakan apakah didalam keluarga ada yang menderita kanker usus dan Endometriosis.
- Gejala timbul dari Dismenorea Sekunder adalah diare. Diare tersebut diiringi dengan nyeri ketika mengeluarkannya. Nyeri juga datang sebelum haid dan terus berlangsung lebih dari satu atau dua hari, bahkan ketika haid nyerinya semakin sakit dan semakin sering. Nyeri ini tidak bisa dihilangkan dengan obat pereda nyeri. Biasanya saking nyerinya, perempuan yang merasakan nyeri tersebut bisa pingsan dan tidak bisa melakukan aktivitasnya. Nyeri juga berlangsung sepanjang bulan dengan sakit yang sama bahkan lebih berat.
- Gejala berikutnya adalah perempuan akan merasakan kram di daerah sekitar usus besarnya. Hal ini disebabkan karena kadar prostaglandin menyebabkan otot – otot disekitar rahim berkontraksi sangat kuat. Keluhan ini diikuti dengan terasa nyeri di bagian punggung bawah.
- Perempuan yang mempunyai Dismenorea Sekunder akan mengeluaran gumpalan darah dan pendarahan hebat yang berlangsung lama.

Hal yang paling gampang terlihat jika membedakan Dismenorea Sekunder dan primer adalah perempuan yang mempunyai Dismenorea Primer nyerinya akan hilang atau berubah berangsur menjadi membaik setelah meminum obat pereda nyeri. Sakitnya hanya dirasakan dihari pertama dan kedua menstruasi juga tidak berlangsung lama. Dismenorea Sekunder tidak bisa disembuhkan hanya dengan obat. Butuh pemeriksaan dokter ahli obsteri dan ginekologi karena Dismenorea Sekunder adalah pertanda bahwa perempuan mempunyai penyakit yang berbahaya.

II.2.5 Faktor Resiko Dismenorea

Menurut El Manan (2011: h.102), ada beberapa resiko tinggi terjadinya Dismenorea yang ditemukan pada perempuan. Beberapa resiko tersebut yaitu

1. Perempuan yang ibu atau saudara perempuannya menderita Dismenorea Sekunder. Salah satunya adalah penyakit Endometriosis. Ini berarti, faktor keturunan juga mempengaruhi dan dapat menjadi penyebab perempuan memiliki Dismenorea.
2. Perempuan tersebut mempunyai siklus menstruasi 27 hari atau kurang. Siklus haid yang terbilang normal adalah selama 21 - 35 hari, (Andriani, 2011: h.1) tetapi jika perempuan tersebut mempunyai siklus haid kurang dari 27 hari, perempuan tersebut lebih tinggi resikonya untuk mempunyai Dismenorea.
3. Resiko tinggi perempuan memiliki Dismenorea adalah jika perempuan tersebut mengalami *Menarche* lebih awal. *Menarche* adalah munculnya haid pertamakali seorang perempuan. Dewasa ini, perempuan yang mengalami *menarche* biasanya diumur 11 tahun dan perempuan dijaman sekarang berumur muda tapi sudah memiliki tubuh seperti dewasa, didalam hidupnya, perempuan jaman sekarang mengalami 300 hingga 400 kali haid (Susan Evans, 2016: h.33).
4. Resiko tinggi Dismenorea juga ditemukan pada perempuan yang haidnya berlangsung lebih dari tujuh hari. Haid yang normal adalah keluarnya darah selama tujuh hingga delapan hari dengan nyeri dihari pertama dan kedua. Terakhir adalah perempuan yang mengalami orgasme ketika sedang haid.

11.2.6 Penanganan dan Pencegahan Dismenorea

Penanganan Dismenorea Primer dan Dismenorea Sekunder itu berbeda karena Dismenorea Primer memungkinkan penderitanya untuk bisa menyelesaikan nyerinya secara mandiri, sedangkan Dismenorea Sekunder yang adalah pertanda bahwa penderitanya memiliki penyakit yang berbahaya harus segera memeriksakannya ke dokter ahli obsteri dan ginekologi untuk dapat penanganan sesuai dengan penyakitnya.

1. Dismenorea Primer

Penanganan untuk Dismenorea Primer ini dilakukan sendiri oleh penderitanya. Penanganan yang bisa dilakukan menurut El Manan (2011: h.51) yaitu:

- Pertama adalah ketika terasa mual, penderita Dismenorea Primer bisa meminum obat anti mual.
- Selanjutnya adalah perempuan yang sedang terasa nyeri, jika nyerinya dirasakan mengganggu akan lebih bak untuk istirahat. Tidak memaksakan beraktivitas adalah tindakan yang bagus, sebab jika terlalu memaksakan beraktivitas dengan nyeri yang sedang berlangsung akan membuat konsentrasi berkurang.
- Perempuan harus berolahraga yang teratur. Olahraga ketika haid bagus untuk kesehatan. Olahraga yang direkomendasikan adalah jalan atau lari lari kecil dipagi hari. Olahraga dan banyak melakukan pergerakan bermanfaat saat haid karena saat berolahraga tubuh akan mengeluarkan hormon. Hormon ini adalah *Hormone Endorphine* yang bisa mengurangi kram perut, stres, sakit kepala dan nyeri yang diderita (Sinaga, 2017: h.107).
- Penanganan Dismenorea Primer juga bisa dengan pemijatan di daerah yang dirasakan nyeri. Hal ini bisa membuat nyeri sedikit membaik.
- Pengompresan di daerah perut dan paha juga akan membantu meredakan nyeri dan membuat perempuan rileks. Pengompresan menggunakan air hangat. Selain pengompresan, penderita juga bisa berendam dengan air hangat. Sebelum berendam harus memastikan terlebih dahulu tidak ada luka di kulit atau di vulva. Vulva adalah organ di sekitar lubang kencing perempuan.

Menurut Susan Evans (2016: h.111) jika penderita mendatangi dokter ahli obsteri dan ginekologi, penderita bisa meminta alat TENS. Alat TENS ini adalah sebuah alat untuk menghambat rasa nyeri yang dikirimkan ke otak. Alat ini seperti mesin kecil yang ukurannya seperti kotak kartu. Biasanya yang memakai alat TENS ini adalah kalangan menengah atas karena harga daripada alat TENS ini yang lumayan mahal.

Terakhir adalah penderita Dismenorea Primer bisa menyembuhkan nyerinya dengan meminum obat anti peradangan *nonsteroid*. *Nonsteroid* adalah golongan daripada obat – obat untuk menghilangkan nyeri. Contoh obatnya adalah obat

Ibuprofein, Naproxen, dan Asam Mefenamat. Obat yang paling banyak ditemukan di toko atau *mini market* adalah Asam Mefenamat.



Gambar II.4 Asam Mefenamat
Sumber: Dokumentasi Pribadi (4 Mei 2018)

Berdasarkan wawancara dengan Widyastuti selaku dokter spesialis obsteri dan ginekologi di Bandung, didapatkan informasi bahwa sebaiknya perempuan yang tidak tahan dengan nyeri haidnya meminum Asam Mefenamat untuk meredakan dan menyembuhkan nyerinya karena Asam Mefenamat adalah obat yang aman untuk nyeri akibat Dismenorea Primer.

2. Dismenorea Sekunder

Dismenorea Sekunder adalah gejala dari penyakit berbahaya yang artinya perempuan yang memiliki Dismenorea Sekunder mempunyai penyakit yang harus segera disembuhkan karena jika didiamkan akan menjadi berbahaya. Penanganan untuk setiap penyakit berbeda – beda tergantung daripada jenis penyakitnya. Penanganan dan pengobatan harus melalui dokter ahli obsteri dan ginekologi. Berdasarkan kuesioner yang disebarkan ke 210 remaja perempuan di kota Bandung

pada tanggal 30 Desember 2017, 46,8% atau 95 perempuan takut dengan vonis yang dokter berikan padahal perempuan tersebut belum memeriksakannya.

Obsteri berasal dari kata *obstetrician* yang artinya ahli kebidanan, dan ginekologi berasal dari kata *gynaecologist* yang arinya ahli kandungan yang mengurus perempuan yang tidak sedang hamil (Evans, 2016: h.233). Menjadi dokter ahli obsteri dan ginekologi tidaklah gampang, para calon dokter ahli tersebut harus kuliah kedokteran dan setelah itu harus kuliah lagi di spesialisasi Ob-Gin (obsteri dan ginekologi) selama beberapa tahun. Ada dokter yang mengkhususkan menangani perempuan yang hamil, ada dokter mengkhususkan praktik untuk mengobati penyakit pada alat reproduksi, dan ada pula yang melakukan keduanya.

Sangat penting untuk berhubungan baik, jujur, dan percaya dengan dokter. Jika ada masalah segeralah untuk mengonsultasikannya. Jika penderita merasa tidak nyaman dengan dokter ahli obsteri dan ginekologinya, penderita bisa menanyakan rekomendasi dokter ahli obsteri dan ginekologi lain. Dokter tidak akan tersinggung dan akan menerima hal ini karena kenyamanan dan kepercayaan dalam pengobatan penyakit ini adalah hal yang sangat penting. Ketika mengunjungi dokter ahli obsteri dan ginekologi, perempuan akan langsung diperiksa tekanan darah dan berat badannya. Setelah itu, dokter akan menanyakan keluhan yang dirasakan. Disini perempuan harus menceritakan secara jujur dan detail tentang hal-hal yang dirasakan. Hal ini berguna agar dokter dapat mengetahui keadaan kondisi tubuh perempuan tersebut.

Ada beberapa pertanyaan yang sering diajukan oleh dokter ahli obsteri dan ginekologi menurut Evans (2016: h.237), pertanyaan-pertanyaan tersebut yaitu:

- Pertama adalah tentang haid perempuan tersebut. Disini dokter akan menanyakan tentang haidnya teratur atau tidak, berapa hari lamanya siklus haid, darahnya banyak atau sedikit, terasa nyeri atau tidak, dan munculnya darah yang keluar di antara dua waktu haid.
- Kedua adalah tentang nyeri yang dirasakan oleh penderita. Dokter akan menanyakan nyerinya hanya satu macam atau merasakan berbagai macam nyeri, kapan saja nyeri itu datang, hal yang bisa mengurangi nyeri tersebut, hal yang

bisa membuat nyeri itu semakin parah, dan nyeri tersebut bisa meluas atau menjalar.

- Ketiga adalah pertanyaan tentang saluran kemih dan usus besar. Dokter akan menanyakan penderita harus bangun untuk buang air kecil di malam hari atau sering buang air kecil dan apakah ada nyeri disekitar usus besar. Keempat adalah pertanyaan tentang hubungan intim. Pertanyaan ini akan ditanyakan kepada perempuan yang sudah menikah atau sudah pernah melakukan hubungan intim. Dokter akan menanyakan apakah ada nyeri yang dirasakan ketika berhubungan intim, dimana lokasi nyeri tersebut, apakah penderita memakai kontrasepsi, dan adakah masalah seks yang perlu disampaikan kepada dokter.
- Kelima adalah pertanyaan seputar pengobatan. Dokter akan menanyakan apakah ada obat yang dapat mengurangi nyeri haid, dan biasanya dokter akan menanyakan apakah pernah menjalani operasi. Keenam dokter akan menanyakan apakah perempuan tersebut berencana untuk hamil. Ketujuh dokter akan menanyakan tentang riwayat penyakit dan menanyakan tentang apakah ada keluarga yang juga punya keluhan yang sama atau menanyakan apakah keluarga ada yang mempunyai penyakit – penyakit yang tergolong kedalam Dismenorea Sekunder.

Setelah selesai mengajukan pertanyaan, dokter biasanya akan melakukan peremiksaan. Susan Evans (2016: h.234) dalam bukunya yang berjudul Endometriosis menjelaskan bahwa jika penderita Dismenorea Sekunder sudah menikah, pemeriksaan akan dilakukan dengan dua cara. Cara pertama adalah dengan menggunakan sebuah alat bernama *spikulum*. Alat ini akan dimasukan kedalam vagina dan akan melihat dinding vagina. Cara yang kedua adalah pemeriksaan dalam dengan tangan dokter atau *bimanual*. Jika penderita Dismenorea belum menikah, pemeriksaan akan mengginakan alat *ultrasound* seperti USG dimana pemeriksaan dilakukan diatas kulit perut, alat akan memeriksa keadaan organ reproduksi perempuan dari atas perut yang mana akan langsung memberikan gambaran rahim atau ovarium dalam tubuh perempuan di layar yang dapat dilihat ketika pemeriksaan berlangsung.

11.2.7 Perempuan dan Dismenorea

Berdasarkan kuesioner, sebagian besar remaja perempuan tidak mengetahui tentang Dismenorea dan tidak menangani Dismenorea yang mereka alami. Sebagian remaja yang terkena Dismenorea melakukan penanganan yang sangat terbatas seperti hanya dengan membalurkan minyak kayu putih pada daerah yang nyeri, tiduran, meminum obat pereda nyeri, tanpa mengetahui jenis Dismenorea yang dimiliki. Banyak perempuan yang menyepelekan penyakitnya dan berharap bahwa di waktu yang akan datang ketika telah melahirkan, penyakitnya akan hilang. Anggapan tersebut bisa benar dan bisa tidak. Tergantung dengan nyeri apa yang diderita.

Menjadi hamil bukanlah pengobatan yang baik untuk Dismenorea Sekunder. Dulu para ahli kandungan beranggapan bahwa gadis remaja tidak akan terkena Dismenorea Sekunder, atau penyakit – penyakit berbahaya yang tergolong kedalamnya. Anggapan ini salah karena ternyata umur termuda penderita Dismenorea Sekunder dengan penyakit endomentriosis adalah anak perempuan berumur 10 tahun. Hal ini mengartikan bahwa ketika perempuan mengalami *menarche*, mereka menjadi beresiko untuk terkena Dismenorea.

Perempuan yang telah dewasa juga bisa terkena Dismenorea Sekunder padahal perempuan tersebut tidak pernah merasakan nyeri haid sepanjang hidupnya. Hal ini mengartikan bahwa perempuan haruslah mengetahui bahaya dari nyeri haid sehingga ketika ada nyeri haid yang dirasa berat, perempuan langsung bisa menanganinya dan mengetahui untuk harus melakukan apa dan pergi berkonsultasi dengan siapa. Selain itu, Dismenorea Sekunder juga dapat membuat hubungan intim menjadi sakit. Hal ini bisa diobati dengan pengobatan dan terapi yang dipandu oleh *fisioterapis*.

Disamping itu semua, perempuan harus mengetahui jenis haid yang tergolong berat sehingga bisa lebih waspada. Ciri – ciri haid yang dianggap berat adalah ketika perempuan mengeluarkan gumpalan bekuan darah disaat haid, penggantian pembalut semakin sering ketika malam hari karena darah keluar sangat banyak, merasakan adanya aluran yang sangat deras di dalam tubuh, dan haid sangat mengganggu aktivitas perempuan tersebut sehingga perempuan tersebut merasa

lemah. Haid berat juga dapat membuat penderitanya *Anemia* atau kekurangan darah sehingga kekurangan zat besi dan sel darah (Evans, 2016: h.124).

11.2.8 Menghindari Dismenorea

Ada beberapa cara yang bisa digunakan untuk menghindari Dismenorea. Seperti yang dijelaskan oleh Evans (2016: h.70) dalam bukunya "Endometriosis", cara cara tersebut yaitu:

1. Perempuan haruslah memperhatikan kesehatannya. Perempuan tidak baik untuk menyepelekan makanan. Makan dengan teratur akan menyeimbangkan kondisi tubuh. Selalu berolahraga, tidur teratur, dan selalu menjauhi masalah yang membuat stres.
2. Perempuan harus mempunyai pemikiran dan sikap yang positif. Menjadi perempuan yang bahagia dan selalu mensyukuri hidup. Perempuan juga tidak boleh cepat cemas.
3. Cepat obati ketika ada nyeri yang terasa. Mengabaikan nyeri itu berbahaya. Anggapan tentang meminum obat hanya jika nyeri sudah parah itu salah karena jika nyeri diabaikan terus maka saraf nyeri akan menyesuaikan diri dan akan semakin sulit untuk mengobatinya.

11.2.9 Makanan untuk Perempuan

1. Makanan yang Baik

Penting bagi perempuan untuk selalu menjaga dan mengatur pola makan yang bersih dan sehat untuk mengurangi efek negatif dan gejala Dismenorea yang sering perempuan alami saat masa haid berlangsung. Panduan tentang beberapa asupan nutrisi dan gizi yang baik dan dianjurkan untuk dikonsumsi selama haid menurut Andriani dalam buku Panduan Kesehatan Muslimah (2011: h.3) yaitu:

1. Minum air mineral yang cukup

   Ketika haid, perempuan akan kehilangan darah kurang lebih sebanyak 10 hingga 80 cc darah dalam sehari. Sementara perempuan yang mengalami Dismenorea akan kehilangan darah lebih banyak. Cairan tersebut akan tergantikan dengan konsumsi air mineral yang cukup.
2. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi

Darah yang terbuang di masa haid masih mengandung zat besi yang sebenarnya masih dibutuhkan oleh tubuh. Orang yang kekurangan zat besi bisa menimbulkan berbagai macam gejala seperti lelah, pucat, mudah marah, rambut yang rontok, lemah, dan adanya gangguan pada fungsi imun tubuh. Hal yang terbaik untuk mencegahnya adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, kacang - kacangan dan sereal. Tetapi hati - hati ketika mengonsumsi daging dan produk - produk yang berbahan dasar susu karena dapat memicu nyeri.

3. Memakan sayuran

Sayuran dapat membantu mengurang gejala gangguan pencernaan yang sering dialami di masa haid.

4. Mengonsumsi kalsium yang cukup

Kalsium yang cukup dapat ditemukan pada susu rendah lemak atau *low fat*, susu beras atau kedelai, *tofu*, yoghurt, brokoli dan ikan salmon. Kalsium yang baik akan membantu mempertahankan kekuatan otot dan meminimalisir kram dan nyeri di perut. Karbohidrat seperti roti gandum, buah dan sayuran juga bagus untuk perempuan di masa haid.

5. Meningkatkan konsumsi magnesium

Makanan yang mengandung magnesium ada pada kacang - kacangan dan tofu. Magnesium baik unuk meningkatkan kapasitas tubuh perempuan dalam menyerap kalsium baik dan meminimalisir nyeri kram pada perut.

6. Mengonsumsi vitamin E

Mengonsumsi vitamin E bisa mengatasi beberapa gejala sebelum masa haid dan juga mempunyai manfaat pada sistem sirkulasi. Perempuan membutuhkan 8mg/hari. Vitamin E bisa di dapat pada makanan seperti alpukat, kuning telur, dan hati.

7. Mengonsumsi vitamin B6

Makanan yang mengandung vitamin B6 dapat membantu metabolisme protein dan sel darah merah yang dapat mengurangi tingkat depresi perempuan yang sedang haid. Sumber vitamin B6 dapat didapatkan dari kentang, pisang, dan *oatmeal*. Kebutuhan akan B6 yang normal untuk perempuan adalah 100 mg/hari.

8. Mengonsumsi vitamin C dan *Zinc*

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitami C dan *zinc* sangat baik bagi perempuan yang sedang haid karena zat gizi dalam makanan tersebut merupakan pendukung kesehatan dari sel telur dan sistem produksi perempuan.

2. Makanan yang Harus Dihindari

Konsumsi makanan yang harus dihindari saat perempuan haid adalah mengurangi konsumsi garam. Mengurangi garam dan makanan yang asin dapat membantu mencegah perasaan kembung. Selain garam, perempuan yang sedang memasuki masa menstruasi juga harus mengurangi konsumsi kafein, gula dan alkohol karena akan berdampak buruk bagi tubuh yaitu menghambat penyerapan kalsium dalam tubuh. (Andriani, 2011: h.4) Adapun makanan atau minuman yang mengandung kafein antara lain: kopi, coklat, kuaci, teh, beberapa pil pereda nyeri, dan minuman bersoda.

II.3 Analisa

Bab ini akan membahas data – data yang telah diperoleh dari lapangan melalui wawancara, kuesioner, dan 5W+1H. Wawancara dilakukan langsung kepada perempuan yang mempunyai penyakit Dismenorea dan dokter ahli obsteri ginekologi yang memiliki pengalaman dibidang kandungan dan reproduksi perempuan. Responden untuk kuesioner dilakukan kepada remaja di usia remaja akhir yang tinggal dan menetap di kota Bandung. Hal ini dikarenakan Dismenorea muncul pada perempuan diusia 17-20 tahun.

II.3.1 Wawancara

Menurut Supriyati (2011: h.48) Wawancara adalah sebuah teknik pengambilan data dengan cara mengajukan pertanyaan kepada responden dengan lisan. Cara ini sudah banyak dikenal, cara ini ampuh untuk memahami sesuatu. Wawancara dipilih karena penjelasan tentang Dismenorea akan lebih dimengerti dan dipahami dengan langsung menanyakan ke ahlinya. Wawancara yang pertama dilakukan kepada perempuan yang mempunyai Dismenorea. Perempuan tersebut menginjak usia 21 tahun dan keduanya merasakan gejala Dismenorea di umur 18 tahun. Kedua narasumber adalah perempuan yang langsung memeriksakan nyeri haidnya ke dokter ahli obsteri dan ginekologi selain itu, wawancara yang kedua dilakukan

dengan dokter ahli obsteri dan ginekologi yang sudah berpengalaman dan terkenal di kota Bandung.

1. Wawancara dengan Perempuan Dismenorea

Wawancara dilakukan di Universitas Komputer Indonesia pada tanggal 5 april 2018 dengan dua orang perempuan yang mempunyai Dismenorea dan telah memeriksakannya ke dokter ahli obsteri dan ginekologi. Ketika merasakan nyeri saat haid, hal yang pertama kali dilakukan adalah datang ke dokter umum, karena penyakitnya adalah nyeri haid akhirnya dokter umum merujuknya ke dokter ahli obsteri dan ginekologi. Nyeri haid atau Dismenorea pertamakali muncul di umur 18 tahun dan nyeri yang dirasakan sama, yatiu nyeri di bawah perut yang sangat hebat.



Gambar II.5 Wawancara dengan Penderita Dismenorea
Sumber: Dokumentasi Pribadi (5 April 2018)

Dokter ahli ginekologi dan obsteri menjelaskan bahwa penyebab Dismenorea dikarenakan pola hidup yang kurang sehat. Setelah itu penanganan yang diberikan hanyalah obat – obatan untuk menyembuhkan Dismenorea karena penanganan dilakukan disaat Dismenoreanya belum menjadi penyakit berbahaya yang harus dilakukan pengobatan ditahap yang berikutnya. Maka dari itu perlu untuk segera memeriksakan keluhan nyeri haid agar penyakitnya masih bisa diatasi dengan cara yang sederhana.

Sampai saat ini penderita belum sembuh dari Dismenoreanya. Dismenorea masih sering muncul disaat penderita haid. Dismenorea yang muncul adalah Dismenorea

Primer karena Dismenorea Sekundernya sudah mendapati pengobatan. Penderita mengungkapkan bahwa Dismenoreanya sangat mengganggu untuk beraktivitas dan para penderita sepakat agar perempuan di Indonesia harus sadar dengan bahaya Dismenorea. Para penderita mengungkapkan bahwa Dismenorea adalah tanda dari adanya penyakit berbahaya di dalam tubuh perempuan dan jika dibiarkan akan timbul penyakit yang lebih meluas dan berbahaya, jadi akan lebih baik untuk mengobatinya mulai dari awal terasa nyeri yang berbeda dari nyeri yang biasanya. Selain itu, para penderita Dismenorea juga merekomendasikan perempuan yang merasakan nyeri hebat ketika haid untuk memeriksakannya langsung ke dokter ahli sehingga bisa mendapatkan penangan yang benar.

2. Penjelasan Dokter Terhadap Penyakit Dismenorea

Wawancara dilakukan dengan dokter ahli obsteri dan ginekologi bernama Widyastuti tanggal 7 April 2018 di tempat pratiknya langsung di Jalan Ir Juanda nomor 1 kota Bandung. Menurut Widyastuti (2018), Dismenorea itu biasanya gangguan hormon pada perempuan remaja yang biasanya belum menikah, pra menstruasi sindrom, perempuan yang akan haid, adanya darah kotor, dan kurang olahraga. Widyastuti menyarankan untuk berolahraga yang teratur dan menjalani pola hidup yang baik agar kesehatannya terjaga. Dismenorea Sekunder adalah tanda dari adanya penyakit seperti kista, Endometriosis, dan penyakit berbahaya lainnya yang membuat haid jadi terasa sakit. Cara membedakannya harus melakukan pemeriksaan ke dokter ahli obsteri dan ginekologi. Pemeriksaannya adalah dengan cara di USG.



Gambar II.6 Wawancara dengan Dokter Ahli Obsteri dan Ginekologi

Sumber: Dokumen Pribadi (7 April 2018)

Tanda – tanda Dismenorea Sekunder itu biasanya dengan nyeri yang dirasakan sangat hebat saat haid. Biasanya sampai pingsan dan darahnya tidak berhenti selama dua sampai tiga minggu. Ini berarti perempuan yang mengalami hal tersebut mempunyai kelainan atau penyakit didalam tubuhnya dan harus segera diperksikan untuk mendapatkan penanganan terhadap sakitnya. Widyastuti mengatakan bahwa perempuan yang belum menikah tidak usah khawatir apalagi takut untuk datang ke dokter ahli ginekologi dan obsteri, pemeriksaan akan dilakukan dengan pemeriksaan tidak invasif yang dikenal dengan nama USG.

Ketika merasakan nyeri yang tidak tertahankan ketika haid, perempuan bisa meminum obat pereda nyeri. Widyastuti menyarankan obat bernama Asame fenamat. Obat ini boleh dan aman untuk dikonsumsi penderita Dismenorea Primer maupun Dismenorea Sekunder. Obat ini sering ditemui di toko obat ataupun warung. Disamping itu, untuk mengobati Dismenorea tetap harus mempunyai pola hidup yang baik dan rajin olah raga. Biasanya penyakit Dismenorea Sekunder tidak akan sembuh jika penyakitnya belum dibuang.

Widyastuti berpesan agar perempuan mengetahui bedanya Dismenorea Primer dan sekunder karena dikhawatirkan ada dan muncul penyakit berbahaya didalam tubuhnya, seperti kista yang didiamkan akan membesar, dan penyakit lain yang berbahaya. Usia terbaik perempuan untuk mencermati dan lebih memperhatikan nyeri haidnya adalah di umur 18 hingga 20 tahun.

II.3.2 Kuesioner

Kuesioner atau angket adalah sebuah teknik mengumpulkan data dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan tertulis yang dibagikan dan akan dijawab kepada responden yang terkait (Sugiyono, 2008: h.199). Kuesioner dibagikan untuk mengetahui respon dari remaja perempuan, khususnya remaja akhir perempuan di kota Bandung terhadap Dismenorea. Di tahap kuesioner, responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner berjumlah 210 perempuan dengan 33 perempuan diantarnya merasa tidak pernah merasakan nyeri saat menstruasi. Status atau rentang umur dari perempuan yang menjadi pengisi kuesioner adalah

perempuan remaja akhir yang berumur 18 hingga 22 tahun dan keseluruhannya mempunyai aktivitas dan produktivitas yang padat. Kuesioner juga disebar di wilayah Bandung melalui sosial media. Penelitian berlangsung di kota Bandung. Jawa Barat karena kota Bandung adalah salah satu kota yang banyak ditempati oleh banyak remaja di Indonesia karena mempunyai berbagai macam perguruan tinggi yang menjadi favorit remaja di Indonesia. Hal ini membuat populasi remaja di kota Bandung jumlahnya bertambah. *Website* resmi Badan Pusat Statistik Kota Bandung menampilkan jumlah remaja kota Bandung di umur 15 hingga 18 tahun dan 20 hingga 24 tahun berjumlah 481850 orang. Jumlah ini adalah jumlah yang paling banyak jika dibandingkan dengan jumlah orang dengan umur yang lain.



Gambar II.7 Jumlah Remaja di Kota Bandung
Sumber : *Website* Badan Pusat Statistik Kota Bandung
www.bandungkota.bps.go.id
(Diakses 14 April 2018)

Dari data-data yang diperoleh dari kuesioner, dapat disimpulkan beberapa hal sesuai yang diteliti dalam kuesioner, diantaranya:

- Kuesioner banyak diisi oleh perempuan remaja akhir. Desmita (seperti dikutip Fajarini dan Nuristighfari, 2014: h.22) menjelaskan bahwa remaja akhir adalah orang berumur 17 atau 18 sampai dengan 21 atau 22 tahun. Dimana diusia ini rata - rata remaja memasuki tingkat pendidikan sekolah menengah atas dan perkuliahan. Biasanya orangtuanya menganggap mereka hampir dewasa dan berada di perbatasan untuk masuk kedalam dunia kerja orang dewasa.

Remaja akhir mempunyai banyak aktivitas sehingga menuntut perempuan remaja akhir untuk terus aktif dan produktif. Perempuan di usia remaja akhir juga dikenal dengan tingkat sosialisasi yang tinggi. Dismenorea Primer akan mengganggu dan menghalangi aktivitas dan sosialisasi perempuan karena walaupun nyerinya bisa ditahan, mayoritas perempuan menjadi sensitif disaat haid dan akan menghalanginya untuk konsentrasi.

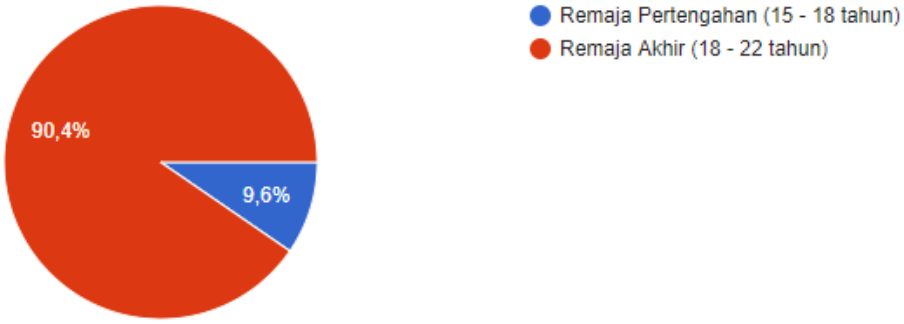


Diagram II.1 Jumlah Pengisi Kuesioner
Sumber: Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- Perempuan yang merasa nyeri haid jumlahnya sangat banyak. Dari 210 responden, perempuan yang tidak pernah merasa nyeri saat haid ada 15,8 % yang berarti ada 33 orang. Sedangkan perempuan yang merasa nyeri saat haid ada 84,2% yang artinya ada 177 orang yang merasakan nyeri. Ini menunjukan bahwa banyak sekali perempuan yang merasa sakit atau mengalami Dismenorea.

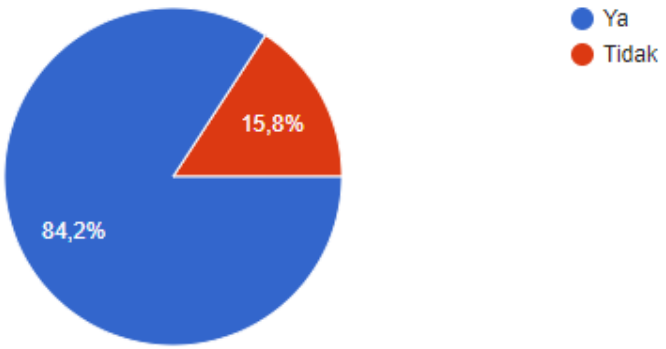


Diagram II.2 Jumlah Perempuan Dismenorea
Sumber: Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- Hampir seluruh perempuan yang merasa nyeri haid tidak memeriksakannya ke dokter. 96,2 % yang artinya 202 perempuan tidak pernah memeriksakan nyeri haidnya dengan alasan yang beragam. Hanya delapan orang saja yang

memeriksakannya ke dokter yang artinya perempuan mulai sadar dan ingin menanggulanginya.

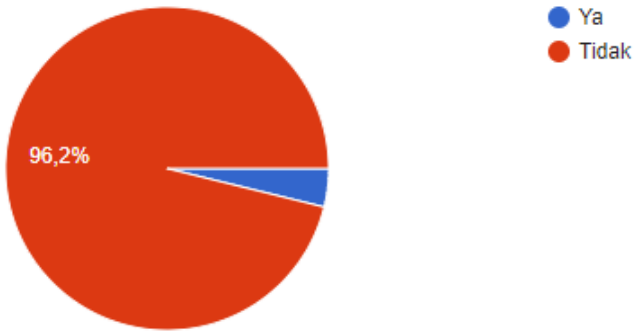


Diagram II.3 Diagram Memeriksakan ke Dokter
Sumber: Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- Mayoritas perempuan mempunyai keinginan untuk memeriksakan nyerinya ke dokter. 130 dari 209 perempuan merasa perlu untuk memeriksakan sakitnya ke dokter atau lembaga kesehatan lain. Jumlah ini menunjukan bahwa remaja perempuan merasa cemas dengan kondisi dirinya dan ingin mengetahui penyebabnya.

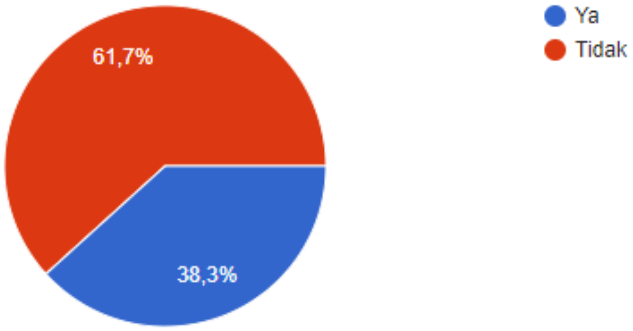


Diagram II.4 Keinginan Memeriksakan Ke Dokter
Sumber: Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- 138 dari 210 koresmponden remaja perempuan memiliki kecemasan akan nyeri haid yang mereka derita bukanlah nyeri haid yang normal. Kaitannya dengan diagram sebelumnya (diagram keinginan perempuan untuk memeriksakan ke dokter) adalah banyak perempuan yang cemas dan takut dengan nyeri yang mereka alami tetapi tidak ingin untuk memeriksakannya ke dokter atau lembaga kesehatan. Hal ini mengartikan bahwa masih ada perempuan yang tidak ingin menanggulangi nyeri yang dirasakan.

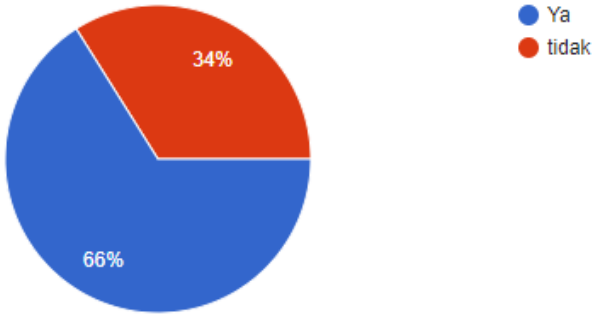


Diagram II.5 Kecemasan Akan Nyeri Haid

Sumber: Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- Mayoritas perempuan yang sedang mengalami nyeri haid akan melakukan sesuatu untuk menanggulangi rasa sakitnya. Dari 210 responden, didapatlah berbagai macam hal atau aktivitas yang perempuan lakukan untuk memberhentikan sakit yang muncul. 33 orang memilih untuk meminum obat. Obat yang diminum adalah obat pereda nyeri. Penanggulangan dengan cara ini adalah salah satu penanggulangan yang dibenarkan oleh dokter dan lembaga medis di bidang kesehatan. Selain meminum obat, 29 responden remaja perempuan memilih untuk meminum jamu. Jamu disini haruslah diperhatikan apakah jamu tersebut adalah jamu instan yang memakai pengawet atau jamu herbal yang diracik biasa. Banyak ahli yang menyarankan untuk tidak mengonsumsi jamu instan berpengawet yang sering ditemui di toko – toko karena kandungannya yang tidak baik bagi tubuh perempuan. 121 perempuan memilih untuk merebahkan tubuhnya, atau berbaring ketika nyeri haid melanda, dan dua orang memilih untuk tidur sehingga nyeri haidnya tidak terasa. 89 perempuan melaksanakan satu dari beberapa penangan yang tepat jika Dismenorea melanda, yaitu mengompres perut dengan air hangat atau memijat perut bagian bawah.

  Menurut El Manan (2011), penangangan ini adalah salah satu penanganan yang benar dan banyak dilakukan oleh perempuan yang mengalami Dismenorea. 10 perempuan memilih untuk meminum air hangat karena air hangat bisa menghangatkan dan meredakan nyeri Dismenorea. Beberapa perempuan juga menanggulangi Dismenorea dengan cara yang salah seperti

menungging, guling – guling, dan lain – lain. Sementara 45 perempuan memilih untuk mendiamkan sakitnya dengan tidak melakukan apa – apa. Hal ini akhirnya mempengaruhi emosi dan psikologis kebanyakan perempuan, karena perempuan yang menyembunyikan dan tidak menanggulangi nyeri haidnya akan terus merasa nyeri karena tidak ada yang membuat nyerinya hilang. Tetap beraktivitas di kala nyeri akan menambah nyerinya itu sendiri.

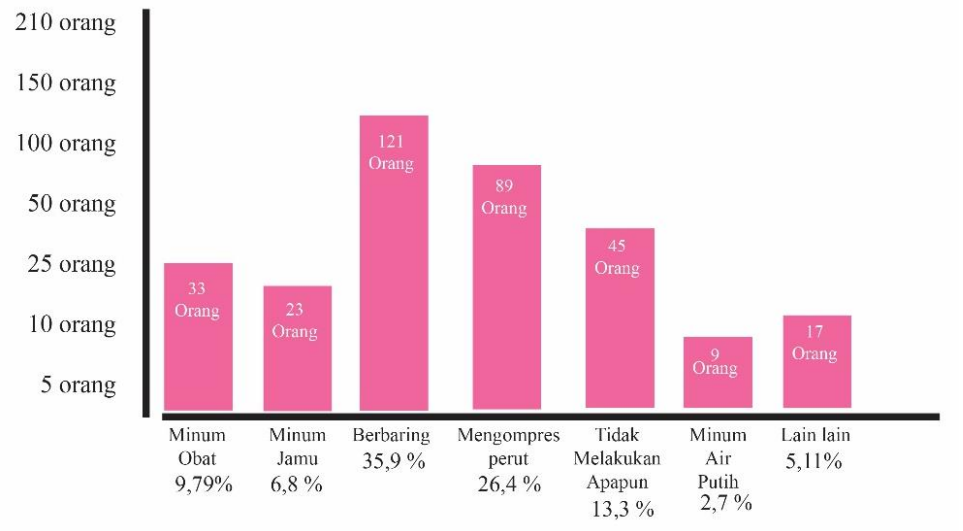


Diagram II.6 Menanggulangi Nyeri Haid
Sumber: Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- Hal – hal yang perempuan rasakan ketika nyeri haid sangatlah beragam. 134 perempuan merasakan nyeri nya terasa di badan mereka. 110 perempuan merasa bahwa nyeri haid mempengaruhi faktor emosional, responden juga setuju dengan perubahan sikap yang menjadi sensitif jika sedang mengalami haid. 91 perempuan merasa lemas. Rasa lemas ini menghalangi aktivitas sehari – hari karena dari lemas membuat badan lemah. Jika perempuan merasa lemas dan nyeri badan di satu waktu, beberapa perempuan harus beristirahat dan tidak dapat meneruskan aktivitasnya. 37 perempuan merasa pusing di kepalanya dan 21 perempuan merasa mual. Menurut Muliani (2016) dalam tanya jawabnya di forum alodokter.com, mual yang dialami perempuan ketika haid itu wajar dan umum timbul. Kondisi ini adalah kondisi dimana terjadinya fluktuasi hormonal atau guncangan pada hormon

sehingga menyebabkan mual dan migrain. Banyak responden yang mengaku sakit perut dan pinggang, ada pula yang merasakan sakit di sekitar vagina tapi mayoritasnya sakit terletak di bagian perut dan badan.

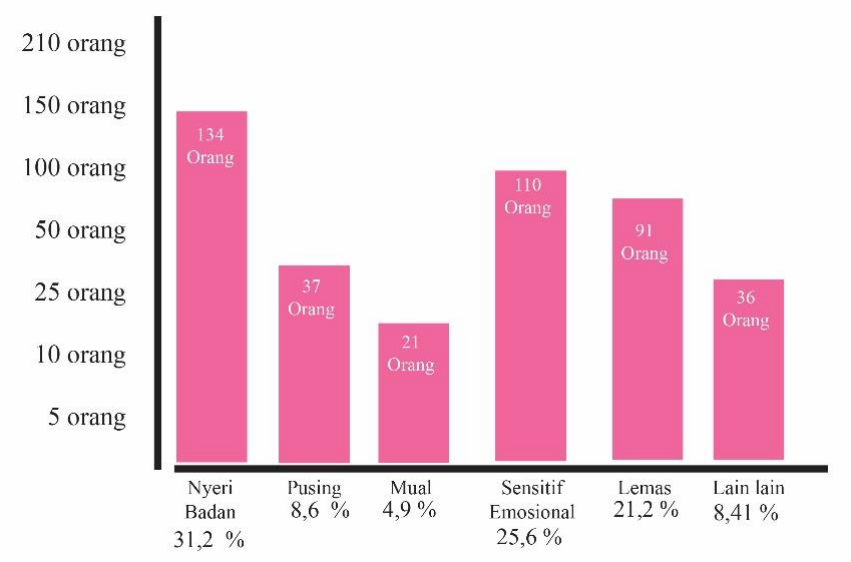


Diagram II.7 Sakit yang Dirasakan
Sumber: Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- 140 orang perempuan mengetahui bahaya daripada nyeri haid. Itu berarti mayoritas perempuan sudah pernah dan ingin mencari tahu nyeri yang sedang di deritanya. Hal ini berarti banyak perempuan yang sadar bahwa kesadaran dan edukasi akan kesehatan untuk itu penting.

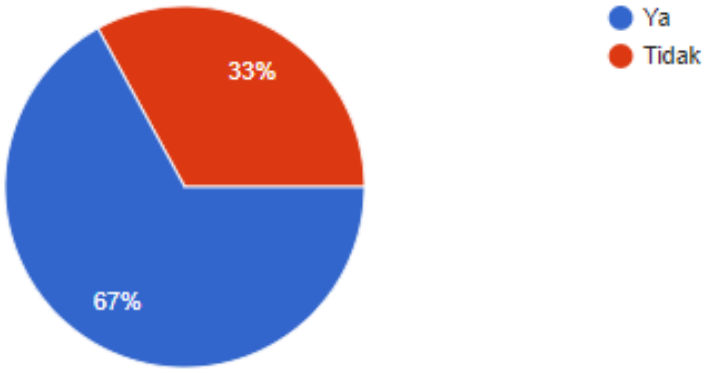


Diagram II.8 Perempuan yang Mengetahui Bahaya Nyeri Haid
Sumber : Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- Sedikit perempuan yang mengetahui istilah Dismenorea. Dari 210 responden, 27 orang mengetahui Dismenorea sementara 183 orang tidak pernah mengetahui istilah medis dari nyeri haid tersebut. Dismenorea banyak diketahui oleh publik khususnya perempuan di tahun 2014 keatas. Di tahun inilah berita tentang waspada Dismenorea cukup banyak disebar, salah satu media yang mewaspadai Dismenorea adalah CNN. Dengan jumlah yang tidak banyak yaitu 27 orang mengetahui Dismenorea, berarti akan mudah untuk memberikan pemahaman dan edukasi yang lebih dalam kepada perempuan. Selain itu pula hal ini memberikan informasi bahwa remaja perempuan di Indonesia mengikuti informasi – informasi seputar kesehatan.

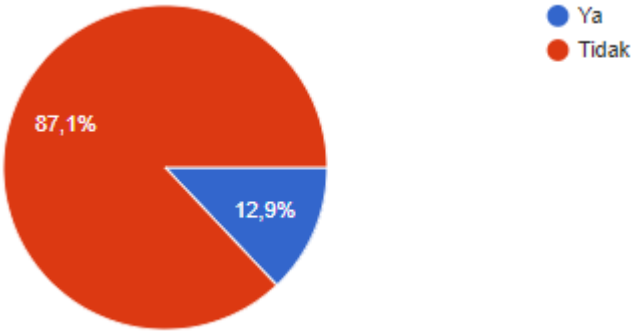


Diagram II.9 Perempuan yang Mengetahui Istilah Dismenorea
Sumber : Dokumen Pribadi, Februari, 2018

- Diagram yang terakhir adalah diagram yang menanyakan alasan mengapa perempuan yang nyeri haid tidak ingin mengonsultasikan atau memeriksakan nyeri yang dirasakan ke dokter atau lembaga kesehatan. 95 perempuan dari 202 responden setuju dengan keputusan tidak memeriksakannya karena takut dengan hasil atau vonis yang dokter berikan. Hal ini mengartikan bahwa masih banyak kaum perempuan yang merasa takut tetapi tidak ingin memeriksakan dan menanggulanginya.

  36 perempuan tidak mengetahui dokter apakah yang cocok untuk menanyakan atau berkonsultasi mengenai nyeri haid. Perlu adanya edukasi kesehatan agar perempuan tidak salah dan mempunyai keinginan untuk memeriksakan kesehatannya. Sementara, 22 perempuan tidak mengonsultasikan nyerinya karena faktor ekonomi padahal kesehatan bagi perempuan dan jika ada sesuatu

baiknya harus ditanggulangi sejak awal agar jikalau ada penyakit atau hal yang harus disembuhkan bisa lekas sembuh dan tidak menjadi penyakit yang lebih parah lagi.

10 perempuan tidak mempunyai keinginan untuk memeriksakannya ke dokter karena tidak peduli dengan nyeri yang dirasakan. 20 orang menganggap bahwa nyeri yang dirasakan itu masih tergolong normal dan belum terlalu perlu untuk mengonsultasikannya ke dokter atau lembaga kesehatan. 1 orang menjawab malu, dan 1 orang yang lain menjawab tidak ada dokter atau lembaga kesehatan di sekitar tempat tinggalnya. 1 orang terakhir menjawab bahwa belum sempat pergi ke dokter karena aktivitasnya yang padat.

Takut dengan biayanya yang mahal juga membuatnya tidak terlalu semangat untuk ke dokter atau lembaga kesehatan. Edukasi kesehatan memang sangatlah perlu untuk perempuan, agar mereka sadar akan kesehatan badannya, bisa mandiri dalam menanggulangi nyeri atau penyakit yang mereka derita dan berusaha untuk hidup sehat demi masa depannya.

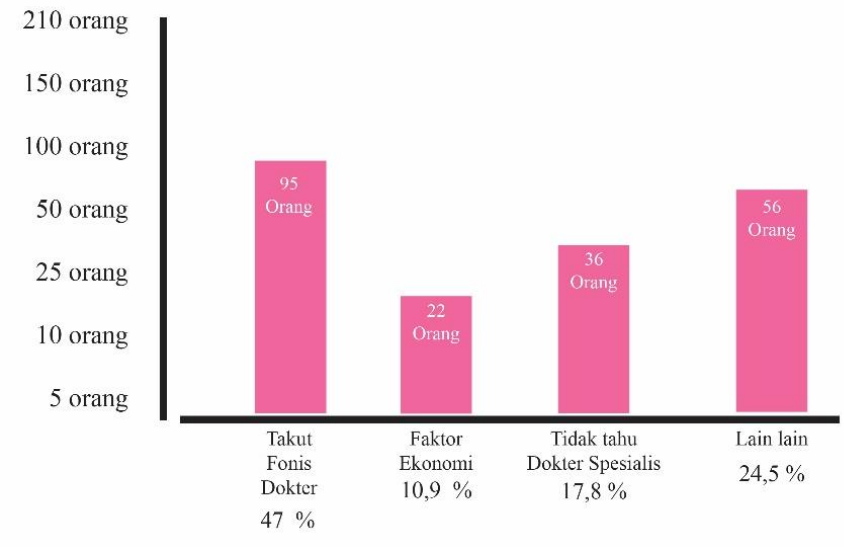


Diagram II.10 Alasan Tidak Mengonsultasiakannya
Sumber : Dokumen Pribadi, Februari, 2018

II.3.3 5W+1H

Analisa 5W+1H digunakan untuk mendapatkan pertanyaan yang jawabanya akan menjadi kunci pemecahan masalah. Ditemukan oleh Rudyart Kipling seorang sastrawan di Inggris. Analisa 5W+1H digunakan karena unsur dari 5W+1H dapat menampilkan inti dari sebuah persoalan yang tersusun sehingga persoalan dapat lebih dipahami, dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang dibagi kedalam 6 bagian. Bagian pertama adalah *Who* yang artinya "siapa". "siapa" disini akan membahas siapa orang yang harus sadar tentang bahaya dari Dismenorea yang adalah perempuan. *What* yang artinya "apa". "Apa" disini akan membahas tentang apa yang menjadi kekhawatiran sehingga perempuan harus sadar akan Dismenorea. *Where* yang artinya "dimana". "dimana" disini akan membahas tentang dimana tempat daripada target audiens yang menjadi tujuan untuk menginformasikan Dismenorea. *When* yang artinya "kapan". "kapan" disini akan membahas tentang kapan baiknya penanggulangan Dismenorea. *Why* yang artinya "mengapa" yang akan membahas tentang kenapa perempuan harus sadar tentang bahaya Dismenorea. Terakhir adalah *How* yang artinya "bagaimana". "bagaimana" disini akan membahas tentang bagaimana agar perempuan bias menanggulangi Dismenorea.

1. *Who*: Siapakah yang harus sadar akan bahaya Dismenorea.

Target audiens adalah perempuan, yaitu perempuan yang sedang menginjak klasifikasi umur remaja akhir. Desmita (seperti dikutip Fajarini dan Nuristighfari, 2014: h.22) menjelaskan bahwa remaja akhir adalah orang berumur 17 atau 18 sampai 21 atau 22 tahun. Dimana diusia ini rata - rata remaja memasuki tingkat pendidikan sekolah menengah atas dan perkuliahan. Biasanya orangtuanya menganggap mereka hampir dewasa dan berada di perbatasan untuk masuk kedalam dunia kerja orang dewasa. Remaja dipilih karena diumur inilah semua remaja perempuan sudah memasuki masa menstruasi dan di umur ini juga lah baiknya kesadaran akan kesehatan apalagi kesehatan reproduksi harus di informasikan. Selain itu, Dismenorea Primer mulai terasa dan muncul pada perempuan di umur 18 hingga 20 tahun, sementara Dismenorea Sekunder muncul pada perempuan di umur 20 tahun (El Manan, 2011).

2. *What*: Apa yang menjadi kekhawatiran dari nyeri menstruasi.

Nyeri menstruasi atau dalam Bahasa medis disebut Dismenorea terbagi dalam dua yaitu Dismenorea Primer dan sekunder. Dismenorea Primer adalah nyeri yang umum dialami perempuan terutama di awal menstruasi. Gejala dari Dismenorea Primer adalah nyeri di beberapa bagian tubuh, pusing, badan lemas, dan mual. Berbeda dengan Dismenorea Primer, Dismenorea Sekunder adalah sebuah gejala dari penyakit yang berbahaya karena Dismenorea Sekunder disebabkan oleh kondisi atau gangguan pada sistem reproduksi wanita. Nyeri akibat Dismenorea Sekunder biasanya terjadi lebih awal daripada nyeri menstruasi biasa dan berlangsung lebih lama. Dismenorea Sekunder dapat menyebabkan penyakit – penyakit yang berbahaya seperti Endometriosis, radang panggung, dan lainnya.

3. *Where*: Dimana sebaiknya tempat target audiens yang menjadi tujuan untuk menginformasikan Dismenorea.

Tempat menginformasikan tentang Dismenorea adalah di Bandung. Dengan target audiens yang adalah remaja akhir, informasi akan lebih cepat disebarkan melalui sosial media dan dunia maya. Selain itu, informasi tentang Dismenorea juga dapat di informasikan melalui poster, x-banner, dan iklan yang akan ditempatkan di apotik, toko kesehatan, puskesmas, klinik, dan rumah sakit

4. *When*: Kapan baiknya perempuan sadar akan bahaya Dismenorea.

Perempuan akan lebih baik untuk cepat sadar akan bahaya Dismenorea. Waktu yang lebih baik adalah disaat remaja karena saat remaja, perempuan bisa langsung mengetahui penanggulangan dan bahayanya sehingga kedepannya tidak akan salah dalam menghadapi Dismenorea.

5. *Why*: Mengapa perempuan harus sadar akan bahaya Dismenorea.

Banyak perempuan yang menyepelekan sakit atau nyeri ketika menstruasi. Beberapa perempuan juga sering menanggulanginya dengan cara yang salah seperti meminum jamu atau obat pereda nyeri haid yang ternyata tidak cocok dengan sakit yang dialaminya, menungging dengan alasan tertentu dan lain – lain yang salah. Agar tidak terjadi kesalahpahamanan dalam nyeri menstruasi, maka perempuan

haruslah mengetahui informasi seputar nyeri haid atau Dismenorea. Dismenorea bukan penyakit, Dismenorea adalah gejala. Dismenorea yang tidak normal adalah Dismenorea Sekunder. Dismenorea Sekunder itu yang adalah gejala dari penyakit – penyakit berbahaya yang menyerang wanita yang ditandai dengan nyeri yang sangat hebat. Dismenorea Primer dalam pskologis dapat mengganggu dan mempengaruhi aktivitas keseharian perempuan apalagi remaja perempuan yang beraktivitas dan belajar.

Nyeri Dismenorea mempengaruhi emosional, yang akhirnya dapat menjadi ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing bagi perempuan. Selain itu, nyeri pada Dismenorea Primer juga menimbulkan berbagai macam dampak seperti rasa nyeri yang berlebihan, keluarnya darah yang berlebihan, pusing, mual, lemas, bahkan beberapa perempuan bisa pingsan yang mengakibatkan aktivitasnya sangat terganggu.

6. *How*: Bagaimana caranya agar perempuan bisa menangulangi Dismenorea.
Dismenorea adalah sesuau yang tidak bisa di hindari perempuan. Untuk Dismenorea Primer, penanggulangannya bisa dilakukan sendiri yaitu dengan mengompres perut dengan air hangat dan meminum obat pereda nyeri. Tapi jika terus menerus dan sakit makin bertambah setiap harinya, perempuan harus sadar dan memeriksakannya ke dokter. Hal ini lah yang menjadi dasar mengapa perempuan harus sadar akan bahaya Dismenorea, agar perempuan dapat mengetahui penyakit apa yang di deritanya dan dapat dengan cepat serta mandiri dalam menanggulanginya sehingga terhindar dari resiko resiko yang membahayakan bagi dirinya dan masa depannya.

II.4 Resume

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimbulkan bahwa nyeri haid yang sering dirasakan oleh perempuan yang sedang haid tidak bisa dianggap sepele dan dibiarkan. Nyeri haid atau Dismenorea bisa mengganggu aktivitas dan produktivitas perempuan. Selain itu, ada Dismenorea yang menjadi tanda bahwa ada penyakit berbahaya yang tumbuh di dalam tubuh perempuan. Penyakit itu harus

segera ditangani, diobati, dan diangkat agar tubuh perempuan sehat dan aman. Kesehatan tubuh perempuan haruslah dijaga sedini mungkin agar tidak muncul masalah dikemudian hari, apalagi ketika perempuan tersebut masih muda dan merencanakan untuk berumah tangga.

Masih banyak yang belum mengetahui adanya bahaya dari Dismenorea. Biasanya, perempuan yang mengetahuinya adalah perempuan yang memeriksakan nyeri haidnya ke dokter. Dokter yang dituju ketika ingin memeriksakan Dismenorea adalah dokter ahli obteri dan ginekologi, penderita haruslah jujur dan menceritakan sedetail mungkin tentang nyeri dan kondisi tubuhnya agar dokter mengerti dan menanganinya dengan benar. Perempuan yang akan memeriksakan nyerinya tidak harus setelah menikah karena pemeriksaan bisa melalui alat yang hanya akan diletakan di kulit bawah perut sehingga menghindari dokter untuk melakukan pemeriksaan dalam. Perempuan haruslah sedini mungkin memeriksakan kondisi tubuhnya ke dokter ahli jika ada yang tidak seperti biasanya. Perempuan juga harus menjaga pola hidup, pola makan, dan harus sering berolahraga karena olah raga sangat bagus untuk kesehatan perempuan. Selain itu, perempuan juga tidak boleh punya banyak pikiran hingga stres karena hormonnya akan terganggu dan bisa mempengaruhi siklus haid.

Dismenorea adalah topik yang cukup luas dan bisa dikaji dalam berbagai sisi. Di penelitian ini Dismenorea hanya dibatasi dengan penyebab, gejala, ciri – ciri, dan cara penanganannya. Adapun penyebab dan ciri – ciri adalah yang paling banyak muncul dan dirasakan oleh penderita Dismenorea. Kedepannya akan lebih baik jika Dismenorea kembali diteliti dari sisi yang lainnya dan menyesuaikan dengan perkembangan teknologi dan informasi yang ada pada jamannya.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa informasi dan edukasi akan pemahaman perempuan terhadap Dismenorea perlu untuk dilakukan. Perempuan perlu untuk mengetahui terkait dengan Dismenorea secara umum seperti pemahaman tentang Dismenorea, jenis -

jenis Dismenorea, cara membedakan Dismenorea, gejala Dismenorea, dan cara menangani Dismenorea yang benar.

Dewasa ini, remaja lebih menyukai informasi yang mudah ditangkap dan dipahami. Sehingga solusi perancangan penyampaian informasi dan edukasi kepada remaja perempuan terkait Dismenorea adalah dengan menyebarkan informasi yang akan memberitahu perempuan tentang Dismenorea. Media utama yang digunakan adalah *website* yang dimana *website* tersebut mudah diakses oleh siapapun dan menjadi media yang mempunyai banyak informasi lengkap seputar Dismenorea. Media ini akan mengajak perempuan untuk berperan aktif dalam menyebarkan informasi terkait dengan Dismenorea. Target audiens adalah perempuan di usia remaja akhir, hal ini sesuai dengan Dismenorea yang banyak menyerang perempuan di usia 18 sampai 20 tahun. Informasi terkait dengan Dismenorea akan didistribusikan melalui sosial media dan dunia internet karena karakteristik dari media online itu sendiri mudah diakses dengen cepat dan mempunyai jangkauan yang sangat luas.