

EDUKASI *SELF CARE* BERBASIS INDEK MASSA TUBUH TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Ana Maria¹, Leni Wijaya²

^{1,2}Program Studi S1Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : anaanamariya7@gmail.com¹, leniwijaya1408@gmail.com²

ABSTRAK

Dismenore adalah kondisi nyeri atau kram yang terjadi selama menstruasi. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 sekitar 1.764.425 (90%) wanita menderita dismenore di dunia dari jumlah tersebut, 10%-16% dinyatakan mengalami dismenore yang tergolong berat. Untuk mengetahui pengaruh edukasi *self care* berbasis IMT di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *pra-eksperimental* desain *one group pre-test and post-test design*. Sampel penelitian yang di gunakan sebanyak 23 responden Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi berupa *Multidimensional Scoring System* (VMS) yang diisi responden sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Berdasarkan uji statistik non parametri (Welcoxon) menunjukan nilai $Z = -2,605$ dengan $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara edukasi *self care* sebelum dan sesudah edukasi *self care* dengan kecenderungan peningkatan *self care* setelah dilakukan edukasi. Terdapat sinifikan dalam edukasi *self care* terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore dan indek massa tubuh pada remaja. Diharapkan dapat dijadikan refrensi dan bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya salah satunya dengan melakukan penelitian tentang faktor aktivitas saat dismenore.

Kata Kunci : Dismenore. *Self Care*, Indeks Massa Tubuh, Remaja.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition of pain or cramps that occurs during menstruation. According to the World Health Organization (WHO) in 2023, approximately 1,764,425 women (90%) worldwide experience dysmenorrhea, of which 10–16% are classified as severe cases. This study aimed to determine the effect of BMI-based self-care education on dysmenorrhea pain among female adolescents at Izatul Qur'an Lubai Ulu Islamic Boarding School in 2025. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 23 respondents. Data were collected using an observation sheet in the form of the Multidimensional Scoring System (VMS), completed by respondents before and after the intervention. Based on the non-parametric statistical test (Wilcoxon), the results showed a Z value of -2.605 with a p-value of 0.009 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between self-care education before and after the intervention, with a tendency toward improved self-care following the education. There is a significant effect of self-care education on reducing dysmenorrhea pain levels and improving body mass index among adolescents. The results of this study are expected to serve as a reference and be further developed by future researchers, particularly by conducting studies on activity-related factors during dysmenorrhea.

Keywords: *Dysmenorrhea, Self-Care, Body Mass Index, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah kondisi nyeri atau kram yang terjadi selama menstruasi. Ini merupakan gangguan umum dalam bidang ginekologi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi sebagian besar wanita. Penyebab utama dari dismenore adalah kontraksi kuat pada rahim yang bertujuan untuk mengeluarkan lapisan rahim yang tidak di buahi (Amrullah *et al.*, 2024). Dismenore merupakan nyeri perut hebat yang di alami wanita saat menstruasi. Rasa nyeri ini biasanya seperti di remas dan dapat menjalar ke paha dan tulang belakang bagian bawah, selain itu nyeri bagian perut bisa di sertai dengan mual, muntah, sakit kepala, nyeri punggung, diare, kelelahan, dan gejala lainnya (Raniyati dkk., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 sekitar 1.764.425 (90%) wanita menderita dismenore di dunia dari jumlah tersebut, 10%-16% dinyatakan mengalami dismenore yang tergolong berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia pada remaja putri termasuk tinggi yaitu sebanyak 107.673 jiwa (64,24%) (Dwiasrini dkk., 2023). Menurut Dinkes Sumatera Selatan (2020) dalam Septi Riona dkk. (2021) di Sumatera Selatan angka kejadian dismenore 64,3%. Data Dinas Kesehatan di Kota Palembang angka kejadian dismenore sebesar 56,2% dan ada peningkatan pada tahun 2021 sebanyak 3,38% (Dinkes Kota Palembang, 2021).

Dismenore juga memiliki dampak signifikan pada kehidupan remaja putri. Secara global kondisi ini menyerang sebagian besar wanita dengan tingkat prevalensi yang dilaporkan bervariasi dari 17% hingga 90%. Di Indonesia, sekitar 75% remaja putri melaporkan nyeri haid, dan lebih dari separuhnya menyatakan bahwa nyeri tersebut mengganggu aktivitas sekolah dan kehidupan sehari-hari. Selain menurunkan konsentrasi di sekolah, nyeri

haid yang berat sering kali menyebabkan absensi dan penurunan performa akademik. Kegiatan sehari-hari seperti olahraga atau aktivitas ekstrakurikuler juga terganggu. Hal ini dapat meningkatkan stres dan kecemasan yang pada akhirnya memperburuk gejala nyeri, sehingga dismenore memerlukan penanganan untuk mengurangi nyeri agar remaja putri tidak terganggu dalam melakukan aktivitas di sekolah dan kehidupan sehari-hari (Carolin *et al.*, 2022).

Secara fisiologis, dismenore disebabkan oleh peningkatan sekresi pasien akibat rusaknya sel-sel endometrium yang mensekresi PGF2 α dan merangsang tenus uterus. Pada saat yang sama, rasa nyeri yang terjadi disebabkan oleh kontraksi miometrium yang berlebihan dan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah pada rahim menyebabkan iskemia dan sensitifitas akar saraf rahim (Wrisnijiati *et al.*, 2019). Faktor yang memperberat yang dapat menyebabkan dismenore antara lain mengalami menstruasi pertama atau *menarche* dini sebelum usia 12 tahun, wanita yang belum pernah melahirkan atau *nullipara*, menstruasi yang mendai dalam waktu yang lama, riwayat merokok, riwayat keluarga dismenore, dan kelebihan berat badan (obesitas) (Oktorika *et al.*, 2020).

Larasati dalam Oktarika (2020), faktor resiko yang berkaitan dengan dismenore adalah menarche usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan dismenore, kebiasaan memakan makanan siap saji, durasi perdarahan saat haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi dan aleythimia, kebiasaan minum susu, anemia dan indeks massa tubuh yang tidak normal (IMT).

Berdasarkan Proverawati dalam Oktorika (2020), Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat untuk mengukur dengan membandingkan tinggi badan dan berat badan seseorang. IMT juga digunakan sebagai alat untuk mendiagnosa masalah

obesitas. Seorang wanita dengan tubuh tidak ideal memiliki resiko lebih besar terhadap terjadinya dismenore. Tubuh yang tidak ideal bukan lah tubuh yang terlalu kurus atau pun yang terlalu gemuk. Salah satu permasalahan yang dapat menimbulkan dismenore primer adalah status gizi. Menurut Beddu dalam Oktorika (2020), *overweight* merupakan salah satu faktor resiko dari dismenore primer. Namun di sisi lain, seseorang dengan *underweight* ternyata juga dapat mengalami dismenore primer. Prevalensi peningkatan dismenore terjadi pada kelompok dengan IMT rendah Penelitian yang dilakukan oleh Hirata *et al*, menemukan frekuensi dismenore pada kelompok dengan berat badan di bawah ideal.

Verbal Multidimensional Scoring System (VMS) merupakan alat yang di gunakan untuk mengukur derajat nyeri. Dismenore mempunyai beberapa derajat nyeri. Pada suatu penelitian di dapatkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi menunjukkan dismenore yang lebih banyak. Di lain sisi, pada *study Harlow* di Amerika juga mengatakan bahwa *overweight* merupakan faktor yang paling berperan dalam resiko terjadinya dismenore yang lebih tinggi (Wa Ode Raniyati, 2023).

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Mariana dan Dari (2023) di SMKS Keluarga Bunda Jambi menunjukkan indeks massa tubuh kurus, mayoritas mengalami dismenore, yang ditanyakan sebanyak 32 orang (84,2%). Dari 40 responden dengan indeks massa tubuh normal, 20 (50%) mengalami dismenore dan 20 (50%) tidak mengalami dismenore, sedangkan dari 2 orang yang mengalami dismenore 2 orang (100%) menjawab. Berdasarkan analisis, di temukan bahwa nilai $p=0,003$ ($p<0,05$), indikasikan adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan derajat dismenore di

SMKS Keluarga Bunda Jambi Pada Tahun 2023.

Menurut Shrivastava dalam Ramadani (2023), *self care* merupakan proses pengembangan pengetahuan dan pengembangan terkait dengan suatu penyakit agar bisa mengurangi gejala bahkan melakukan pengobatan secara mandiri terhadap suatu penyakit agar bisa mengurangi gejala bahkan melakukan pengobatan secara mandiri terhadap suatu penyakit seperti dismenore. Edukasi *self care* berbasis IMT berarti memberikan informasi dan keterampilan pada remaja putri agar dapat menyesuaikan perilaku perawatan diri sesuai kondisi tubuh masing-masing misalnya, remaja dengan IMT rendah di anjurkan memperbaiki nutrisi dan menjaga pola tidur, sedangkan remaja dengan IMT tinggi di sarankan lebih banyak berolahraga dan mengatur pola makan. Dengan demikian , edukasi personal dan relevan dengan kebutuhan individu (Wulandari *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 5 September 2025 peneliti melakukan wawancara pada Ketua Yayasan Pondok Pesantren Izatul Qur'an terdapat 63 remaja santri putri di asrama survey awal dilakukan peneliti melalui wawancara pada remaja santri putri di Pondok Pesantren Izatul Qur'an dengan 10 orang responden. Dari 10 remaja santri putri menyatakan tidak mendapatkan informasi terkait perawatan diri pada saat dismenore atau *self care*, di antara 4 remaja santri putri lebih memilih beristirahat dan tidur saja serta tidak melakukan aktivitas.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *pr-eksperimental desain one group pre-test and post-test design*, yaitu pengukuran tingkat nyeri di lakukan sebelum dan

sesudah di berikan intervensi edukasi *self care* berbasis indek massa tubuh (IMT).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu pada tanggal 15 - 28 Januari 2026.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami menstruasi di lokasi penelitian dengan jumlah 63 santri remaja putri di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu.

Prosedur

Remaja putri yang mengalami disemenore dilakukan edukasi *self care* dan penukuran tinggi badan dan berat badan.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi berupa *Multidimensional Scoring System* (VMS) yang diisi responden sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Teknik Analisis Data

Analisis Data Univariat

Analisa univariat dikerjakan dengan menggunakan analisa distribusi frekusensi dan hasil stastistik dari variabel sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care* berbasis indek massa tubuh (IMT).

Analisis Data Bivariat

Sebelum dilakukan analisis dengan Uji T data harus memenuhi syarat uji normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uju *Shapiro-Wilk* karena jumlah data <50. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai *p value*>0,05. Berikut merupakan hasil uji normalitas terhadap data frekuensi *self care* remaja putri sebelum dilakukan edukasi *self care* dan setelah dilakukan edukasi *self care*.

penelitian ini menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada edukasi *self care* diukur sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) edukasi *self care*, dengan tingkat kepercayaan % dan signifikan sebesar 0,05 untuk membandingkan *pre test* dan *post test*

setelah dilkaukan edukasi *self care*, dengan keputusan jika $\text{Sig} < 0,05$ maka ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan edukasi *self care*, tetapi jika $\text{Sig} > 0,05$ maka tidak ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi *self care*

hasil uji *Welcoxon* menunjukan nilai $Z = -2,605$ dengan $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara edukasi *self care* sebelum dan sesudah edukasi *self care* dengan kecenderungan peningkatan *self care* setelah dilakukan edukasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Ferekuensi berdasarkan Dismenore Responden di Pondok Pesantern Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2026.

N o	Dismenor e	Frekuens i	Persenta se
1.	Tidak Nyeri (0)	0	0
2.	Nyeri Ringan (1)	10	43.5
3.	Nyeri Sedang (2)	13	56.5
4.	Nyeri Berat (3)	0	0
Jumlah		23	100.0

Sumber: hasil penelitian 2026

Berdasarkan tabel 4.1 dari 23 responden, diperoleh bahwa sebagai besar responden pada kategori dismenore nyeri sedang sebanyak 13 responden (56.5%), dan dismenore nyeri ringan sebanyak 10 responden (43,5%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indek Massa Tubuh di Pondok Pesantern Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2026.

No	Indek Massa Tubuh	Frekuensi	Persentase
1.	Berat Badan Kurus (<17,5 - 18,4)	10	43.4
2.	Berat Badan Normal (18,5 - 25,0)	12	52.1
3.	Berat Badan Lebih (25,1 - 27,0)	1	4.3
4.	Berat Badan Obesitas (>27,0)	0	0
Total		23	100.0

Sumber: hasil penelitian 2026

Berdasarkan tabel 4.2 dari 23 responden, sebagian besar responden berada pada kelompok Normal 12 responden (52.1%), sedangkan pada kelompok Kurus 10 responden (43.4%), dan pada kelompok Lebih 1 orang responden (4.3%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Self Care di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2026.

N	Self Care Pre-Test	Frekuensi	Persentase
1	Melakukan Self Care	0	0
2	Tidak Melakukan Self Care	23	100.0
Total		23	100.0

Sumber: hasil penelitian 2026

Berdasarkan tabel 4.3 dari 23 responden yang melakukan *self care* 0 responden (0%), dan yang tidak melakukan *self care* 23 responden (100.0%) tidak melakukan *self care*.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2026.

N	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	12-16 tahun	19	43,3
2.	17-25 tahun	4	14,2
3.	Jumlah	23	100.0

Sumber: hasil penelitian 2026

Berdasarkan tabel 4.4 dari 23 responden, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 12-16 tahun sebanyak 19 responden (43,3%), dan pada kelompok umur 17-25 tahun 4 responden (14,2%).

Analisa Bivariat

Tabel 4.5 Uji Normalitas Shapiro Wilk

N	Klasifikasi Self Care	Statistik	D	Sig
1.	Pre test self care	.000	23	.000
2.	Post test self care	.634	23	<.001

Sumber: hasil penelitian 2026

Berdasarkan tabel 4.8 diatas hasil uji normalitas data diketahui bahwa pada kelompok *self care* pre test nilai *p value* =.000 dan pada kelompok *self care* post test *p value* =,001 yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga untuk analisa bivariat menggunakan parametrik yaitu uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dimana jika *p value* < dari 0,05 maka *H₀* ditolak artinya terdapat perbedaan yang signifikan antar pre-test dan post test setelah dilakukan edukasi *self care* dengan arti lain bahwa edukasi *self care* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel yang diteliti. Sebaliknya bila *value* > dari 0,05 maka *H₀* diterima artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test sebelum dan post-test sesudah dilakukan edukasi *self care*, dalam artian lain yaitu edukasi *self care*

tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel yang diteliti.

Tabel 4.6 Distribusi Statistik Deskriptif Rata-Rata Edukasi Self Care Sebelum Dan Setelah Dilakukan Edukasi Self Care di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2026.

<i>Self Care</i>		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum Of Ranks</i>
Pre-test	Positif ranks	13 ^b	17.00	221.00
Post-test	Negatif ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Ties	0		
	Jumlah	23		

Sumber: hasil penelitian 2026

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa rata-rata hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat 13^b responden yang mengalami peningkatan nilai *self care* setelah diberikan edukasi *self care* positif ranks, dengan *Mean Rank* sebesar 17.00 dan jumlah peringkat *Sum Of Ranks* sebesar 221.00. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan kemampuan atau pemahaman *self care* setelah dilakukan edukasi.

Sementara itu, terdapat 10 responden yang mengalami penurunan nilai *self care* setelah dilakukan edukasi negatif ranks, dengan *Mean Rank* sebesar 5.50 dan *Sum Of Ranks* sebesar 55.00 tidak terdapat responden dengan nilai yang tetap atau tidak berubah antar pre-test dan post test ties 0.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa jumlah dan nilai peringkat peningkatan positif ranks lebih besar dibandingkan penurunan negatif

ranks, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi *self care* cenderung memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self care* responden.

4.3 Analisa Data

4.3.1 Sebelum Dilakukan Edukasi Self Care Pada Remaja Putri

Distribusi frekuensi responden berdasarkan hasil dari kuesioner sebelum dilakukan edukasi *self care*

Tabel 4.7 Distribusi Statistik Deskriptif Self Care Sebelum di Lakukan Edukasi Menggunakan Lembar Kuesioner di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2026.

<i>N</i>	<i>Self Care</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
1	Melakukan <i>Self Care</i>	0	0
2	Tidak Melakukan <i>Self Care</i>	23	100.0
	Total	23	100.0

Sumber: hasil penelitian 2026

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan sebelum dilakukan edukasi *self care*, terdapat yang tidak melakukan *self care* yaitu sebanyak 23 responden (100.0%)

Tabel 4.8 Distribusi Statistik Deskriptif Self Care Setelah di Lakukan Edukasi Menggunakan Lembar Kuesioner di Pondok Pesantren Izatul Qur'an Lubai Ulu Tahun 2026.

<i>N</i>	<i>Self Care Pre-Test</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
1	Melakukan <i>Self Care</i> Kompes Hangat	10	45.5
2	Melakukan <i>Self Care</i> Olahraga	13	56.5
	Total	23	100.0

Sumber: data primer, 2026

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan bahwa setelah dilakukan edukasi *self care* yang menggunakan *self care* dengan kompres hangat sebanyak 10 responden (45.5%) dan yang melakukan *self care* dengan cara olahraga sebanyak 13 responden (56.5%).

Tabel 4.9 uji Wilcoxon Signed Rank Test.

<i>Self care</i>		N	Mean rank	Sum of ranks
Pre test sebelum dilakukan edukasi <i>self care</i>	Positive rank	13 ^b	17.00	221.00
Post test setelah dilakukan edukasi <i>self care</i>	Negative rank	10 ^a	5.50	55.00
	Ties	0		
	Total	23		

Sumber: hasil penelitian 2026

Tabel 5.1 di atas menyajikan deskripsi dari pasangan variabel yang dianalisis yang meliputi nilai N sebelum dilakukan edukasi *self care* yaitu 13^b dengan nilai *Mean Rank* yaitu, 17.00 dan nilai *Sum of ranks* 221.00. Sedangkan nilai N setelah dilakukan edukasi *self care* yaitu 10^a dengan nilai *mean ranks* yaitu 5.50 dan nilai *sum of ranks* sebesar 55.00.

Berdasarkan uji hipotesis dari tabel 5.1 mengenai deskripsi hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan *self care* sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self care* pada 23 responden. Uji ini membandingkan nilai *self care* responden sebelum intervensi (pre test) dan setelah intervensi (post test) untuk melihat adanya perubahan yang terjadi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa 13 responden mengalami peningkatan nilai *self care* setelah diberikan edukasi *self care*, sedangkan 10 responden mengalami penurunan nilai *self care*. Tidak terdapat responden yang memiliki nilai sama antara sebelum dan sesudah edukasi. Nilai *mean rank* pada responden yang mengalami peningkatan adalah 17,00 dengan jumlah peringkat *Sum Of Ranks* sebesar 221.00 sedangkan pada responden yang mengalami penurunan nilai *self care* memiliki mean rank 5.50 dengan *sum of ranks* sebesar 55.00

Berdasarkan hasil tersebut di simpulkan bahwa perubahan nilai *self care* setelah dilakukan edukasi *self care* lebih banyak mengarah kepada peningkatan. Secara deskripsi edukasi *self care* dapat dikatakan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self care* responden.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -2,605$ dengan $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara edukasi *self care* sebelum dan sesudah edukasi *self care* dengan kecenderungan peningkatan *self care* setelah dilakukan edukasi.

4.5.1 Analisa Univariat

4.5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan karakteristik responden dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rentan usia rata-rata yang mengalami dismenore berada pada kelompok umur 12-16 tahun sebanyak 19 responden (43,3%), dan pada kelompok umur 17-25 tahun 4 responden (14,2%).

Hasil penelitian dari Nuraini *et al.*, (2021), Usia terjadinya menstruasi pertama kali (*menarche*) juga merupakan faktor yang terkait dengan kejadian dismenore, menunjukkan bahwa ada hubungan usia *menarche* terhadap kejadian dismenore. Hal tersebut bisa disebabkan karena saat *menarche* <12 tahun alat reproduksi belum

siap mengalami perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim.

Menurut Sanday dalam Parker (2010), yang melakukan penelitian terhadap 1.055 remaja putri, didapatkan rentan usia yang paling sering dismenore adalah usia 14-19 tahun. Sejalan dengan penelitian Sanctis pada tahun 2015 yang melakukan penelitian pada 4.992 remaja putri, ditemukan bahwa remaja yang paling banyak dismenore usia rata-ratanya adalah 17 tahun. Selain itu sebuah studi epidemiologi di Amerika Serikat melaporkan lebih banyak yang mengalami dismenore pada populasi remaja berusia 12-17 tahun.

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian diatas, peneliti menyatakan bahwa kejadian dismenore paling banyak di alami oelh remaja dan pada rentang umur 12 – 19 tahun, khususnya pada usia awal hingga pertengahan remaja. Hal ini berkaitan dengan usia menarche yang lebih dini, di mana sistem reproduksinbelum sepenuhnya mata sehingga meningkatkan resiko terjadinya dismenore. Temua ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dismenore lebih sering terjadi pada remaja dibandingkan kelompok usia dewasa awal.

4.6.1 Analisa Bivariat

4.6.2.1 Edukasi Self Care Terhadap Dismenore

Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan edukasi *self care* terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dilakukan edukasi *self care* dan sesudah dilakukan edukasi *self care*, yang dilakukan pada januari 2026 , terdapat sebelum dan sesudah edukasi *self care* dengan kecenderungan peningkatan *self care* setelah dilakukan edukasi. Sedangkan yang tidak melakukan *self care* 23 responden (100.0%).

Sedangkan setelah dilakukan edukasi *self care*, pada responden dari 23 responden sebagian besar responden berada pada kelompok melakukan Olahraga 13

responden (56.5%), dan pada kelompok melakukan kompres hangat 10 responden (45.5%). Distribusi di atas menunjukan bahwa *self care* pada saat pre-test mayoritas responden tidak melakukan *self care*, namun setelah di lakukan eduksi *self care* responden melakukan *self care* dengan mandiri seperti melakukan kompres dan olahraga hangat pada saat nyeri menstruasi.

Berdasarkan penelitian terdahulu, perempuan khususnya remaja putri merasa bahwa topik terkait menstruasi adalah tabu untuk di diskusikan, hingga permasalahan nyeri haid di anggap permasalahan yang biasa hal yang menyebabkan penanganan nyeri haid jarang mendapatkan pengobatan dan penanganan yang tepat. Akibatnya sekitar 1% wanita usia subur kehilangan jam kerjanya selama 1-3 hari dalam sebulan sedangkan 14% remaja perempuan tidak dapat mengikuti kegiatan dalam kelas karena nyeri haid. Perubahan mood karena nyeri haid juga menyebabkan permasalahan sosial, maka dari itu nyeri haid dapat menyebabkan permasalahan kesehatan, sosial dan ekonomi pada wanita (Saadah *et al.*2021).

Penyebab utama dari dismenore adalah kontraksi kuat pada rahim yang bertujuan untuk mengeluarkan lapisan rahim yang tidak di buahi (Amrullah *et al.*,2024). Desmenore merupakan nyeri perut hebat yang di alami wanita saat menstruasi. Rasa nyeri ini biasanya seperti di remas dan dapat menjalar ke paha dan tulang belakang bagian bawah, selain itu nyeri bagian perut bisa di sertai dengan mual, muntah, sakit kepala, nyeri punggung, diare, kelelahan, dan gejala lainnya (Raniyati dkk.,2023).

Menurut Shrivastava dalam Ramadani (2023), *self care* merupakan proses pengembangan pengetahuan dan pengembangan terkait dengan suatu penyakit agar bisa mengurangi gejala bahkan melakukan pengobatan secara mandiri terhadap suatu penyakit agar bisa mengurangi gejala bahkan melakukan

pengobatan secara mandiri terhadap suatu penyakit seperti dismenore.

Self care adalah performance atau praktik kegiatan individu untuk berinisiatif dan membentuk perilaku mereka dalam memelihara kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Jika *self care* di bentuk dengan efektif maka hal tersebut akan membantu membentuk integritas struktur dan fungsi manusia dan erat kaitanya dengan perkembangan manusia (Dedeh Husnayah, Riyanto, 2022).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan edukasi, yang sebelumnya remaja putri yang mengalami dismenore pada saat menstruasi tidak mengetahui cara yang tepat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi, setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan terhadap pengetahuan yang signifikan pada remaja dalam mengatasi nyeri pada saat menstruasi. Edukasi *self care* juga meningkatkan kemampuan remaja dalam melakukan manajemen nyeri secara mandiri.

4.6.2.2 Indek Massa Tubuh Terhadap Dismenore

Dari hasil penelitian menunjukkan, dari 23 responden sebagian besar responden berada pada kelompok berat badan normal 12 responden (52.1%), sedangkan pada kelompok berat badan kurus 10 responden (43.4%), dan pada kelompok berat badan lebih 1 orang responden (4.3%). Distribusi di atas menunjukkan bahwa indek massa tubuh responden mayoritas terkategori normal, namun responden dengan status indek masaa tubuh kurus dan lebih masih cukup tinggi sehingga perlu perhatian terhadap keseimbangan indek massa tubuh pada kelompok tersebut.

Pada suatu penelitian di dapatkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi menunjukkan dismenore yang lebih banyak. Di lain sisi, pada study Harlow di Amerika juga mengatakan bahwa *overweight* merupakan faktor yang paling berperan dalam resiko terjadinya

dismenore yang lebih tinggi (Wa Ode Raniyati, 2023)

Menurut Pratiwi dalam Oktarika (2020), indek massa tubuh yang termasuk kategori gemuk atau obesitas dapat menyebabkan gangguan pada siklus menstruasi, karena dapat jaringan lemak yang berlebih yang dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah. Artinya terdesak pembuluh darah oleh jaringan lemak pada organ reproduksi wanita sehingga darah yang seharusnya mengalir pada proses menstruasi terganggu dan menimbulkan nyeri. Menurut Kurdanti dalam Juliatin (2024), obesitas yang terjadi pada remaja karena banyak hal, baik secara genetik ataupun karena faktor luar lainnya. Paling sering dijumpai faktor yang menyebabkan adanya obesitas adalah karena konsumsi zat gizi makro berlebih, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi fast food, pola makan yang tidak seimbang, riwayat orang tua yang mengalami obesitas, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Mariana (2023), di SMKS Keluarga Bunda Jambi menunjukkan indeks massa tubuh kurus, mayoritas mengalami dismenore, yang ditanyakan sebanyak 32 orang (84,2%). Dari 40 responden dengan indeks massa tubuh normal, 20 (50%) mengalami dismenore dan 20 (50%) tidak mengalami dismenore, sedangkan dari 2 orang yang mengalami dismenore 2 orang (100%) menjawab. Berdasarkan analisis, di temukan bahwa nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), indikasikan adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan derajat dismenore di SMKS Keluarga Bunda Jambi Pada Tahun 2023.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa indek massa tubuh Memiliki hubungan dengan kejadian dismenore. Responden dengan indek massa tubuh tidak normal, baik kategori kurus maupunlebih, cenderung memiliki resiko lebih tinggi

mengalami dismenore dibandingkan responden dengan indeks massa tubuh normal. Indeks massa tubuh yang terlalu rendah dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi akibat kurangnya cadangan lemak tubuh, sehingga berpotensi mengganggu proses menstruasi dan meningkatnya rasa nyeri. Sementara itu, indeks massa tubuh berlebih atau obesitas dapat menyebabkan penumpukan jaringan lemak yang berlebih, yang berkontribusi terhadap peningkatan produksi prostaglandin dan gangguan aliran darah ke organ reproduksi, sehingga memicu terjadinya nyeri haid. Oleh karena itu, keseimbangan indeks massa tubuh diduga berperan penting dalam menjaga fungsi menstruasi yang normal dan meminimalkan terjadinya dismenore.

KESIMPULAN

1. Analisis Univariat distribusi frekuensi variabel responden berdasarkan dismenore dari 23 responden, diperoleh bahwa sebagai besar responden pada kategori dismenore nyeri sedang sebanyak 13 responden (56.5%), dan dismenore nyeri ringan sebanyak 10 responden (43,5%).
2. Analisis Univariat berdasarkan distribusi frekuensi variabel indeks massa tubuh dari 23 responden, sebagian besar responden berada pada kelompok Normal 12 responden (52.1%), sedangkan pada kelompok Kurus 10 responden (43.4%), dan pada kelompok Lebih 1 orang responden (4.3%).
3. Analisis Univariat berdasarkan distribusi frekuensi variabel berdasarkan self care dari 23 responden sebagian besar responden berada pada kelompok melakukan Olahraga 13 responden (56.5%), dan pada kelompok melakukan Kompres Hangat 10 responden (45.5%).
4. Karakteristik responden berdasarkan usia dari 23 responden, sebagian besar responden berada pada kelompok umur 12-16 tahun sebanyak 19 responden (43,3%), dan pada kelompok umur 17-25 tahun 4 responden (14,2%).
5. Analisis bivariat berdasarkan distribusi frekuensi hasil uji *Welcoxon* menunjukkan nilai $Z = -2,605$ dengan $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara edukasi self care sebelum dan sesudah edukasi self care dengan kecenderungan peningkatan self care setelah dilakukan edukasi.

SARAN

1. Bagi Remaja Putri
Diharapkan remaja putri Pondok Pesantren Izatul Qur'an dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan diri dengan menerapkan self care dan pola hidup sehat. Remaja putri diharapkan mampu menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta mempertahankan indeks massa tubuh normal agar dapat mengurangi keluhan dismenore dan tetap dapat mengikuti kegiatan dipesantren
2. Bagi Insitusi Pendidikan
Diharapkan kepala sekolah Pondok Pesantren Izatul Qur'an dapat mendukung peningkatan kesehatan remaja putri dengan memberikan perhatian lebih terhadap edukasi kesehatan reproduksi. Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan dalam memberikan penyuluhan mengenai dismenore, pentingnya self care, serta menjaga indeks massa tubuh dalam batas normal. Hal ini bertujuan untuk membantu remaja putri dalam menjaga kesehatan dan mengurangi keluhan dismenore sehingga kegiatan belajar di

pesantren dapat berjalan dengan optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya salah satunya dengan melakukan penelitian tentang faktor aktivitas saat dismenore.

DAFTAR PUSTAKA

- Carolyn, E., *et al.* (2022). Dampak dismenore terhadap aktivitas akademik remaja putri. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(2), 134–142.
- Dedeh Husnayah, & Riyanto, A. (2022). Teori *self care* Orem dalam praktik keperawatan. Salemba Medika.
- Juliatin. (2024). Faktor risiko obesitas pada remaja dan hubungannya dengan gangguan menstruasi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 22–30.
- Mariana, S., & Dari, R. (2023). Hubungan indeks massa tubuh dengan dismenore pada siswi SMKS Keluarga Bunda Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 77–83.
- Nuraini, S., dkk. (2021). Hubungan usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 120–128.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dengan skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 90–98.
- Ramadani, F. N. (2023). *Self care practice* dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(2), 100–110.
- Raniyati, W. O., *et al.* (2023). Hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian dismenore. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 201–208.
- Saadah, R., *et al.* (2021). Dampak sosial-ekonomi dismenore pada perempuan usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(2), 44–50.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent reproductive health report 2023*. WHO.
- Wrisnijati, D., *et al.* (2019). Prostaglandin dan mekanisme nyeri pada dismenore. *Jurnal Fisiologi Kedokteran*, 5(3), 155–161.
- Wulandari, Y., *et al.* (2022). Edukasi *self care* berbasis indeks massa tubuh untuk mengurangi nyeri dismenore. *Jurnal Keperawatan Reproduksi*, 10(1), 45–53.