

**SKRIPSI**

***LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN PENGETAHUAN  
TENTANG *DISMENOREA* DENGAN KESIAPAN  
DALAM MENGHADAPI *DISMENOREA* PADA  
REMAJA PUTRI TAHUN 2020**



**SARI NOWETA BR KETAREN**

**P07520216051**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-IV  
TAHUN 2020**

## **SKRIPSI**

# ***LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG *DISMENOREA* DENGAN KESIAPAN DALAM MENGHADAPI *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2020**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Program Studi  
Diploma IV Keperawatan



**SARI NOWETA BR KETAREN**

**P07520216051**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI D-IV  
TAHUN 2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL** : *LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN PENGETAHUAN  
TENTANG *DISMENOREA* DENGAN KESIAPAN DALAM  
MENGHADAPI *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI TAHUN  
2020

**NAMA** : SARI NOWETA BR KETAREN

**NIM** : P07520216051

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji  
Medan, Juni 2020

Menyetujui,  
**Pembimbing**

**Dina Indarsita, SST.,M.Kes**  
**NIP. 196501031989032001**

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

**Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes**  
**NIP. 19650512199903200**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL : LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN PENGETAHUAN  
TENTANG DISMENOREA DENGAN KESIAPAN DALAM  
MENGHADAPI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI TAHUN  
2020**

**NAMA : SARI NOWETA BR KETAREN**

**NIM : P07520216051**

Skripsi ini Telah Diuji Pada Ujian Skripsi Program  
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan  
Tahun 2020

**Penguji I**

**Penguji II**

**Hj. Nurlama Siregar, S.Kep.,NS.,M.Kes**

**NIP. 197206221995032001**

**Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes**

**NIP.196406251990032002**

**Ketua Penguji**

**Dina Indarsita, SST.,M.Kes**

**NIP. 196501031989032001**

**Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

**Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes**

**NIP. 19650512199903200**

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health  
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery  
Thesis, JUNE 2020.

SARI NOWETA BR KETAREN  
P07520216051

LITERATURE REVIEW: RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE ABOUT  
DISMENOREA AND READINESS IN DEALING WITH DISMENOREA IN  
ADOLESCENT PRINCIPLE, 2020

V CHAPTER + 44 Pages + 4 Table + 1 Attachments

### ABSTRACT

**Background** : Adolescence is a transitional period marked by physical, emotional and psychological changes. Adolescence as a sign of maturity of the reproductive organs is marked by the arrival of menstruation (*menarche*). Some women who experience menstruation will experience menstrual pain which is usually called *dysmenorrhoea*. The incidence of menstrual pain in the world is very high. The prevalence of *dysmenorrhea* in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary *dysmenorrhea* and 9.36% secondary *dysmenorrhea*.

**Purpose** : This literature review aims to find the variables to be studied from various theories that are relevant to the problem to be studied as reference material in the discussion of research results.

**Methods** : By searching for written sources such as research methodology books, national journals and international journals that are relevant to the problem being studied.

**Results** : Based on literature sources there were 3 journals that had a significant relationship between the level of knowledge about *dysmenorrhoea* with readiness or attitudes in dealing with *dysmenorrhoea* and 2 journals that had no relationship between the level of knowledge about *dysmenorrhoea* and attitudes in dealing with *dysmenorrhea*.

**Conclusion** : Based on these results it can be concluded that research on the level of knowledge about *dysmenorrhoea* with readiness or attitudes in facing *dysmenorrhoea* in adolescent girls has a significant relationship if in the process of data collection, data processing, and drawing conclusions must be based on data using certain methods and techniques correctly and systematic

Keywords : Dysmenorrhoea, Knowledge, Readiness, Adolescents

Reference : 17 readings (2014-2020)

**POLTEKKES KEMENKES R.I MEDAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
SKRIPSI, JUNI 2020.**

**SARI NOWETA BR KETAREN  
P07520216051**

**LITERATURE REVIEW :HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG  
DISMENOEA DENGAN KESIAPAN DALAM MENGHADAPI DISMENOEA  
PADA REMAJA PUTRI TAHUN 2020**

**V BAB + 44 Halaman + 4 Tabel + 1 Lampiran**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Remaja adalah masa transisi yang di tandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Remaja sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*). Pada sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut *dismenorea*. Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder.

**Tujuan** : Literatur Review ini bertujuan untuk menemukan variabel yang akan diteliti dari berbagai teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian.

**Metode** : Dengan melakukan pencarian terhadap sumber tertulis seperti buku Metodologi penelitian, jurnal nasional dan jurnal internasional yang relevan dengan permasalahan yang dikaji.

**Hasil** : Berdasarkan sumber literatur terdapat 3 jurnal yang memiliki hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *dismenorea* dengan kesiapan ataupun dengan sikap dalam menghadapi *dismenorea* dan 2 jurnal yang tidak memiliki hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *dismenorea* dengan sikap dalam menghadapi *dismenorea*.

**Kesimpulan** : Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang tingkat pengetahuan tentang *dismenorea* dengan kesiapan ataupun sikap dalam menghadapi *dismenorea* pada remaja putri memiliki hubungan signifikan jika dalam proses pengumpulan data, pengolahan data, serta menarik kesimpulan harus berdasarkan data yang menggunakan metode dan teknik tertentu secara benar dan sistematis

Kata Kunci : Dismenorea, Pengetahuan, Kesiapan, Remaja  
Daftar Pustaka : 17 bacaan (2014-2020)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan rahmat Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG DISMENOEA DENGAN KESIAPAN DALAM MENGHADAPI DISMENOEA PADA REMAJA PUTRI”**

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu **Dina Indarsita,SST.,M.Kes** selaku dosen pembimbing skripsi ini yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
2. Ibu Johani Dewita Nasution, SKM.,M.Kes selaku ketua jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
3. Ibu Dina Indarsita, SST.,M.Kes selaku kaprodi D-IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
4. Ibu Hj. Nurlama Siregar, S.Kep.,NS.,M.Kes selaku penguji I dalam skripsi
5. Ibu Yufdel, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji II dalam skripsi ini
6. Para dosen dan seluruh staff di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan, yang banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini
7. Teristimewa untuk Ayah saya bapak Saderah Ketaren dan Ibu saya Ibu Suryati Sembiring S.Pd yang sangat saya sayangi, beserta kakak-kakak saya Devi Sepriana Ketaren S.Pd, Rahtini Febriana Ketaren S.Pd, Grissa Meininda S.Kom serta semua keluarga yang telah banyak memberikan dorongan dan dukungan kepada penulis baik moral, spiritual, dan material dalam penyusunan proposal ini.
8. Terkhusus untuk sahabatku tersayang Roito, Haje, dan Selvi yang telah setia mendukung saya dalam penyusunan skripsi ini.

9. Kepada Teman Bimbingan Saya Rida Afriani yang selalu setia, mengingatkan dan Mendukung saya dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun dari tata bahasa. Maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga segenap bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Tuhan. Harapan penulis, skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan bagi profesi keperawatan.

Medan, Juni 2020

SARI NOWETA BR KETAREN

NIM. P07520216051

## DAFTAR ISI

### LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PENGESAHAN

### ABSTRAK

KATA PENGANTAR ..... i

DAFTAR ISI ..... iii

DAFTAR TABEL ..... v

### BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah ..... 1

1.2. Rumusan Masalah ..... 4

1.3. Tujuan Penelitian ..... 4

1.3.1. Tujuan Umum ..... 4

1.3.2. Tujuan Khusus ..... 4

1.4. Manfaat Penelitian ..... 4

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengetahuan ..... 6

2.1.1. Definisi Pengetahuan ..... 6

2.1.2. Tingkat Pengetahuan ..... 6

2.1.3. Cara Memperoleh Pengetahuan ..... 7

2.1.4. Kriteria Tingkat Pengetahuan ..... 8

2.2. Menstruasi ..... 8

2.2.1. Definisi Menstruasi ..... 8

2.2.2. Siklus Menstruasi ..... 9

2.2.3. Hormon Yang Berperan Dalam Siklus Menstruasi ..... 10

2.2.4. Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi ..... 44

2.2.5. Macam - Macam Kelainan Menstruasi ..... 11

2.3. Sindrom Pramenstruasi ..... 12

2.3.1. Definisi Sindrom Pramenstruasi ..... 12

2.3.2. Etiologi ..... 12

2.3.3. Manifestasi Klinis ..... 13

2.3.4. Pola Perimenstruasi ..... 13

2.3.5. Penanganan ..... 14

2.4. Dismenorea ..... 15

2.4.1. Definisi Dismenore ..... 15

2.4.2. Klasifikasi Dismenorea ..... 15

2.4.3. Etiologi ..... 17

2.4.3.1. Dismenorea Primer ..... 17

2.4.3.2. Dismenorea Sekunder ..... 17

2.4.4. Ciri – Ciri Dismenorea .....	18
2.4.5. Derajat Dismenorea.....	18
2.4.6. Pencegahan Dismenorea .....	19
2.4.7. Penanganan Dismenorea .....	21
2.5. Kesiapan .....	25
2.5.1. Definisi Kesiapan.....	25
2.5.2. Prinsip – Prinsip Kesiapan.....	26
2.5.3. Macam- Macam Kesiapan .....	26
2.5.3. Aspek – Aspek Kesiapan.....	27
2.5.4. Faktor – Faktor Kesiapan .....	28
2.6. Kerangka Konsep.....	28
2.7. Variabel Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis Dan Desain Penelitian.....	30
3.1.1. Jenis Penelitian .....	30
3.1.2. Desain Penelitian.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Jurnal.....	32
4.2. Pembahasan .....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan.....	43
5.2. Saran.....	44

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Jurnal.....	32
Tabel 4.2	Persamaan Jurnal .....	35
Tabel 4.3	Kelebihan Jurnal.....	37
Tabel 5.4	Kekurangan Jurnal .....	38

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi yang di tandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (Rohan,2017). Jumlah remaja putri di Indonesia sebesar 16% pada tahun 2015, sedangkan di Sulawesi Tenggara jumlah remaja sebesar 9,49% (Kemenkes RI, 2016).

Pada remaja sebagai tanda kematangan organ reproduksi adalah ditandai dengan datangnya menstruasi (*menarche*). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause (Sukarni dan Margareth, 2013).

Pada sebagian wanita yang mengalami menstruasi akan timbul nyeri saat menstruasi yang biasanya disebut dismenorea. Dismenorea adalah nyeri diperut dan area-area pelvis yang dialami oleh seorang wanita sebagai suatu akibat dari periodik menstruasinya (Sukarni, 2013) . Dismenorea primer adalah nyeri haid yang terjadi sejak menarche dan tidak ada kelainan pada alat kandungan sementara dismenorea sekunder adalah terjadi pada wanita yang sebelumnya tidak mengalami dismenorea (Marmi, 2013)

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Angka kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid. Prevalensi nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan 45-90%. Insiden nyeri haid pada remaja dilaporkan sekitar 92%, dari Swedia dilaporkan nyeri haid pada 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% wanita yang berusia 24 tahun.

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai sedang dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Begitu pula angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi, namun yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1-2% (Ramli, 2017)

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Proverawati dan Misaroh, 2019).

Di Indonesia menurut Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) angka kejadian dismenorea primer sebesar 72,89% dan dismenorea sekunder sebesar 27,11%. Angka kejadian dismenorea yang terjadi pada perempuan usia produktif berkisar antara 45-95%.

Jumlah remaja di kabupaten Deli Serdang usia 10-14 tahun pada tahun 2016 adalah sebanyak 193.200 jiwa, tahun 2017 sebanyak 197.448 jiwa, tahun 2018 sebanyak 201.900 jiwa dan usia 15-19 tahun pada tahun 2016 adalah sebanyak 189.546 jiwa, tahun 2017 sebanyak 192.086 jiwa, tahun 2018 sebanyak 194. 438 jiwa. Ini membuktikan bahwa jumlah remaja di Kabupaten Deli Serdang setiap tahunnya mengalami peningkatan (Kabupaten Deli Serdang Dalam Angka, 2019)

Insiden dismenorea lebih banyak ditemukan pada wanita yang tingkat stress tinggi dan sedang, dibandingkan wanita dengan tingkat stress rendah. Risiko mengalami dismenorea meningkat hingga 10 kali pada wanita riwayat dismenorea dan stress tinggi dibandingkan wanita yang tanpa riwayat

dismenorea. Faktor internal yang terpenting adalah coping individu, pendidikan dan kognitif, umur, kepribadian, intelegensi, nilai kepercayaan, budaya dan emosi. Pengetahuan yang lebih baik akan lebih membantu remaja dalam coping akibat nyeri dismenorea sehingga kualitas hidup akan lebih baik (Hartati, 2014).

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi sakit perut saat menstruasi yaitu kompresi air hangat tepat pada bagian yang terasa kram, mandi air hangat boleh menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, minum minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, menggosok gosok perut/ pinggang yang sakit, ambil posisi menungging sehingga rahim tergantung ke bawah dan tarik nafas secara perlahan lahan untuk relaksasi ( Proverawati dan Misaroh, 2019)

Kesiapan menghadapi dismenore adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu menstruasi yang keluar dari tempat khusus wanita sehingga menyebabkan dismenore yang terjadi secara periodik pada waktu tertentu dan siklik (berulang-ulang). Hal ini ditandai dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang proses menstruasi sehingga siap menerima dismenore pada saat menstruasi sebagai proses yang normal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan menghadapi dismenore adalah pengetahuan, sikap usia, sumber informasi, dan dukungan sosial ibu (Wawan, 2011). Pengetahuan remaja tentang dismenore atau nyeri menstruasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dari segi pendidikan, usia, pekerjaan, lingkungan, kultur (sosial, budaya, agama), pengalaman, dan informasi (lestari, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Diani Octaviyanti Handajani (2019) yang berjudul “ Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea dengan Kesiapan menghadapi Dismenorea di Kelurahan Kalijaten Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo” menunjukkan bahwa dari 48 remaja putri yang akan menghadapi dismenorea dengan kesiapan mendukung dan pengetahuan baik sebanyak 17 orang (89,5%) lebih besar dibandingkan dengan pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (9,5%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (12,5%). Remaja putri yang akan menghadapi dismenorea dengan kesiapan tidak mendukung dan pengetahuan cukup sebanyak 19 orang

(90,5%) lebih besar dibandingkan dengan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (87,5%) dan pengetahuan baik sebanyak 2 orang (10,5%).

Dari uraian tersebut diatas, maka penulis tertarik mengambil judul *Literature Review* : Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Dismenorea Pada Remaja Tahun 2020

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimanakah hubungan pengetahuan tentang Dismenorea dengan kesiapan dalam menghadapi dismenorea pada remaja putri tahun 2020 berdasarkan Studi Literatur Riview ?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang Dismenorea dengan kesiapan dalam menghadapi dismenorea pada remaja Putri Tahun 2020 berdasarkan studi literatur riview.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dismenorea pada remaja Putri berdasarkan studi literatur riview.
- b. Untuk mengetahui kesiapan dalam menghadapi Dismenorea pada remaja Putri berdasarkan studi literatur riview.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

- a. Bagi Institusi

Dapat dimanfaatkan dan dijadikan sebagai bahan dokumentasi perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Keperawatan.

b. Bagi Remaja Putri

Memberikan pemahaman tentang apa itu dismenorea sebagai kesiapan remaja putri dalam menghadapi dismenorea

c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengembangan kemampuan penulis dalam penerapan ilmu yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan bahan pertimbangan kepada peneliti selanjutnya yang berminat terhadap masalah dismenorea

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Pengetahuan**

##### **2.1.1. Definisi Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2020) Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, penginderaan, penciuman, raba dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

##### **2.1.2. Tingkat Pengetahuan**

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam Wawan dam Dewi (2020) pengetahuan yang dicakup didalam domain kongnitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rencah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (Comprehention)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh,

menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (Sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis ( Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetap masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (Syntesis)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### 2.1.3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2003) dalam Wawan dan Dewi (2020) cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

a) Cara coba salah (Trial and Error)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum ada peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pimpinan masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

#### **2.1.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan**

Menurut Arikunto (2006) dalam Wawan dan Dewi (2020) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

- a. Baik : Hasil presentasi 76%-100%
- b. Sedang : Hasil presentasi 56%-75%
- c. Buruk : Hasil presentasi < 56%

## **2.2 Menstruasi**

### **2.2.1 Definisi Menstruasi**

Menstruasi atau haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Proverawati dan Maisaroh,2019)

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan (Laila, 2019)

Haid atau menstruasi merupakan siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya terhadap kehamilan (Anurogo, 2017).

### 2.2.2 Siklus Menstruasi

Menstruasi mempunyai kisaran waktu tiap siklus sekitar 28-35 hari setiap bulannya. Siklus menstruasi terdiri dari 4 fase yaitu (Proverawati dan Maisaroh,2019) :

a. Fase Menstruasi

Peristiwa luruhnya sel ovum matang yang tidak dibuahi bersama dengan dinding endometrium yang robek. Dapat diakibatkan juga karena berhentinya sekresi hormon estrogen dan progesteron sehingga kandungan hormon dalam darah menjadi tidak ada.

b. Fase Proliferasi/ Fase Folikuler

Ditandai dengan menurunnya hormon progesteron sehingga memacu kelenjar hipofisis untuk mensekresikan FSH dan merangsang folikel dalam ovarium, serta dapat membuat hormon estrogen di produksi kembali. Sel Folikel berkembang menjadi folikel de graaf yang masak dan menghasilkan hormon estrogen yang merangsang keluarnya LH dari hipofisis. Estrogen dapat menghambat sekresi FSH tetapi dapat memperbaiki dinding endometrium yang robek.

c. Fase Ovulasi/ Fase Luteal

Ditandai dengan sekresi LH yang memacu matangnya sel ovum pada hari ke-14 sesudah menstruasi 1. Sel ovum yang matang akan meninggalkan folikel dan folikel akan mengerut dan berubah menjadi corpus luteum. Corpus luteum berfungsi untuk menghasilkan hormon progesteron yang berfungsi untuk mempertebal dinding endometrium yang kaya akan pembuluh darah.

d. Fase Pasca Ovulasi/ Fase Sekresi

Ditandai dengan corpus luteum yang mengecil dan menghilang serta berubah menjadi corpus albicans yang berfungsi untuk menghambat sekresi hormone estrogen dan progesteron sehingga hipofisis aktif mensekresikan FSH dan LH. Dengan terhentinya sekresi progesteron maka penebalan dinding endometrium akan

terhenti sehingga menyebabkan endometrium mengering dan robek. Terjadilah fase pendarahan/ menstruasi.

### **2.2.3 Hormon Yang Berperan Dalam Siklus Menstruasi**

Sistem hormonal yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah (Proverawati dan Maisaroh,2019) :

1. FSH-RH (follicle stimulating hormone releasing hormone)  
Yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan FSH.
2. LH-RH (luteinizing hormone releasing hormone)  
Yang dikeluarkan hipotalamus untuk merangsang hipofisis mengeluarkan LH.
3. PIH (prolactin inhibiting hormone)  
Yang menghambat hipofisis untuk mengeluarkan prolaktin.

### **2.2.4 Penyebab Gangguan Siklus Menstruasi**

Banyak penyebab kenapa siklus menstruasi menjadi panjang atau sebaliknya, pendek. Namun, penanganan kasus dengan siklus menstruasi yang tidak normal, tak berdasarkan kepada panjang atau pendeknya sebuah siklus menstruasi, melainkan berdasarkan kelainan yang dijumpai. Penanganan dilakukan oleh dokter berdasarkan penyebabnya (Proverawati dan Maisaroh,2019).

1. Fungsi hormon terganggu  
Yaitu menstruasi terkait erat dengan sistem hormon yang diatur diotak, tepatnya dikelenjar hipofisa. Sistem hormonal ini akan mengirim sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur. Bila sistem pengaturan ini terganggu, otomatis siklus menstruasi pun akan terganggu.
2. Kelainan sistemik  
Yaitu ada ibu yang tubuhnya sangat gemuk atau kurus. Hal ini bisa mempengaruhi siklus menstruasinya karena sistem metabolisme didalam tubuhnya tak bekerja dengan baik. Atau ibu menderita

penyakit diabetes, juga akan memengaruhi sistem metabolisme ibu sehingga siklus menstruasinya pun tak teratur.

### 3. Stres

Stres jangan dianggap enteng sebab akan mengganggu sistem metabolisme didalam tubuh. Bisa saja kerana stres, si ibu jadi mudah lelah, berat badan turun drastis, bahkan sakit-sakitan, sehingga metabolisme terganggu. Bila metabolisme terganggu, siklus menstruasipun ikut terganggu.

### 4. Kelenjar Gondok

Terganggunya fungsi kelenjar gondok/ tiroid juga bisa menjadi penyebab tak teraturnya siklus menstruasi. Gangguan ini bisa berupa produksi kelenjar gondok yang terlalu tinggi (hipertiroid) maupun terlalu rendah (hipertiroid). Peralnya, sistem hormonal tubuh ikut terganggu.

### 5. Hormon Prolaktin Berlebihan

Pada ibu menyusui, produksi hormon prolaktinnya cukup tinggi. Hormon prolaktin ini sering kali membuat ibu tak kunjung menstruasi karena memang hormon ini menekan tingkat kesuburan ibu. Pada kasus ini tak masalah, justru sangat baik untuk memberikan kesempatan pada ibu guna memelihara organ reproduksinya. Sebaliknya, jika tidak sedang menyusui, hormon prolaktin juga bisa tinggi, biasanya disebabkan kelainan pada kelenjar hipofisis yang terletak didalam kepala.

## **2.2.5 Macam - Macam Kelainan Menstruasi**

Gangguan haid dan siklusnya dalam masa reproduksi dapat digolongkan dalam (Proverawati dan Maisaroh,2019) :

1. Kelainan dalam banyaknya darah dan lamanya perdarahan pada haid: Hipermenorea atau menoragia dan hipomenorea
2. Kelainan siklus : polimenorea; oligomenorea; amenorea
3. Perdarahan diluar haid : metroragia

4. Gangguan lain yang ada hubungan dengan haid : premenstrual tension (ketegangan pra-haid) ; mastodinia; mittelschmerz (rasa nyeri pada ovulasi) dan dismenorea.

## **2.3 Sindrom Pramenstruasi**

### **2.3.1 Defenisi Sindrom Pramenstruasi**

Sindrom sebelum haid atau biasa dikenal dengan *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS) sering berhubungan dengan naik turunnya kadar estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus haid. Estrogen berfungsi untuk menahan cairan yang dapat menyebabkan bertambahnya berat badan, pembengkakan jaringan, nyeri payudara, hingga perut kembung. (Anurogo,2017)

Sindrome Premenstrual adalah berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosional, yang terkait dengan perubahan hormonal karena siklus menstruasi (Proverawati dan Maisaroh,2019).

Definisi klinis yang sering digunakan untuk PMS adalah (Reeder dkk, 2014):

1. Gejala PMS terjadi selama fase luteal siklus menstruasi dan berkurang dalam 1 sampai 2 hari setelah awitan menstruasi; gejala ini berulang dengan tingkat keparahan yang berbeda setiap bulannya
2. Terdapat periode bebas gejala PMS setidaknya satu minggu selama fase folikular dari siklus menstruasi
3. Gejala cukup berat sampai mengganggu beberapa aspek gaya hidup.

### **2.3.1 Etiologi**

Beragam etiologi telah diajukan untuk menjelaskan gejala perimenstruasi. Penyebabnya meliputi interaksi kompleks antara hormon steroid ovarium, peptida opiat endogen, neurotransmitter sentral, prostaglandin, dan sistem otonomi serta endokrin perifer. Ketidakseimbangan antara kelebihan estrogen dan defisiensi progesteron berpengaruh terhadap timbulnya gejala perimenstruasi.

Penurunan kadar prostaglandin pada fase folikular dan luteal siklus menstruasi dialami oleh penderita PMS. Penanganan untuk meningkatkan produksi prostaglandin, seperti pemberian minyak *evening primrose*, dan untuk

menghambat kerja prostaglandin, seperti asam mefenamat, terbukti efektif. (Reeder dkk, 2014)

Jika PMS dibiarkan, maka akan menimbulkan gangguan yang lebih parah, yang disebut dengan disforia pramenstruasi (PMDD). Perempuan yang mengalami satu gejala menjelang haid selama 3 bulan berturut-turut dikatakan sedang mengalami PMS. Sementara, jika perempuan mengalami lima gejala menjelang haid selama 12 bulan berturut-turut, maka perempuan itu dikatakan sedang mengalami PMDD (Laila, 2019)

### **2.3.2 Manifestasi Klinis**

Gejala PMS umumnya mulai dirasakan pada 4 sampai 10 hari sebelum menstruasi dan meningkat setelah awitan menstruasi. Gejala PMS yang paling sering terjadi adalah (Reeder dkk, 2014) :

- a. Kelabilan emosi
- b. Mudah marah, tersinggung, agitasi ansietas, depresi, harga diri rendah
- c. Penurunan motivasi untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas
- d. Kelelahan, letargi, kesulitan berkonsentrasi
- e. Perubahan nafsu makan, seperti lapar dan lewah makan, dan perubahan pola tidur
- f. Retensi cairan, kram, rasa penuh pada pelvis, perut kembung, sakit kepala dan nyeri tekan pada payudara
- g. Perasaan panik dan kehilangan kontrol

### **2.3.3 Pola Perimenstruasi**

Tiga pola gejala siklus menstruasi telah teridentifikasi (Reeder dkk, 2014) :

1. *Low severity pattern* (pola keparahan rendah) keparahan gejala tidak bervariasi diberbagai fase siklus menstruasi.
2. Pola PMS: gejala keparahan yang terjadi selama fase perimenstruasi tidak ada atau rendah
3. PMM: gejala keparahan tinggi terjadi selama pascamenstruasi, yang memburuk selama fase pramenstruasi.

### 2.3.4 Penanganan

Ada beberapa jenis perawatan yang dapat dijalani untuk mengatasi sindrom pramenstruasi yaitu (Proverawati dan Maisaroh,2019) :

#### a. Farmakologi

1. Mengonsumsi pil kontrasepsi oral
2. Obat anticemas, seperti Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs), yang dapat digunakan setiap hari atau selama 14 hari sebelum menstruasi.
3. Obat nyeri over-the-counter (OTC), yaitu obat-obatan penghilang nyeri seperti asam asetilsalisilat, asetaminofen, dan obat anti inflamasi nonsteroid. Obat-obatan ini dapat membantu menyembuhkan gejala fisik yang sifatnya sedang, seperti nyeri otot atau sakit kepala

#### b. Non-Farmakologi

1. Melakukan diet, seperti mengurangi kafein (mengurangi rasa tertekan, mudah tersinggung, dan gelisah); garam, termasuk kandungan sodium pada makanan kemasan (mengurangi kembung); mengonsumsi lebih banyak karbohidrat kompleks dan serat, seperti roti gandum, pasta, sereal, buah dan sayuran; menambah asupan protein pada menu makanan; mengonsumsi makanan kaya vitamin dan mineral, mengurangi gula dan lemak (meningkatkan energi dan menstabilkan mood), dan menghentikan konsumsi alkohol
2. Lakukan olahraga seperti aerobik selama 30 menit selama 4-6 kali seminggu. Aerobik melatih otot besar yang membantu meredakan ketegangan saraf dan kecemasan, serta meretensi cairan yang menyebabkan perut terasa penuh.
3. Makan teratur, tidur yang cukup, dan olahraga. Lakukan relaksasi seperti pijat atau hal lain yang membuat anda merasa nyaman
4. Lakukan terapi alternatif lain. Misalnya menggunakan aromaterapi, akupunktur, minum jamu, atau mengompres perut dengan bantal panas.

## **2.4 Dismenorea**

### **2.4.1 Definisi Dismenorea**

Dismenorea atau nyeri pada saat haid merupakan salah satu permasalahan umum kesehatan reproduksi yang dialami wanita (Februanti,2017)

Dismenorea atau atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo,2017)

Dismenorea adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian bawah perut. Istilah dismenorea sendiri berasal dari kata Yunani, *dis* yang berarti sulit, menyakitkan, atau tidak normal; *meno* yang berarti bulan; dan *rhea* yang berarti aliran. Jika diartikan secara keseluruhan, dismenore adalah aliran bulanan yang menyakitkan atau tidak normal (Proverawati dan Maisaroh,2019).

### **2.4.2 Klasifikasi Dismenorea**

Berdasarkan nyeri haid, dismenore digolongkan menjadi dismenore spasmodik dan dismenore kongestif (Indarsita et al., 2016).

- a. Dismenore spasmodik adalah nyeri yang dirasakan dibagian bawah perut dan terjadi sebelum atau segera setelah haid mulai. Dismenore spasmodik dapat dialami oleh wanita muda maupun wanita berusia 40 tahun keatas . tanda dan gejala dismenore spasmodik, antara lain pingsan, mual dan muntah.
- b. Dismenore kongestif dapat diketahui beberapa hari sebelum haid datang. Gejala yang ditimbulkan berlangsung 2-3 hari sampai kurang dari dua minggu. Pada saat haid datang tidak terlalu menimbulkan nyeri. Bahkan sehari setelah hari pertama haid, penderita dismenore kongestif akan merasa lebih baik. Gejala yang ditimbulkan antara lain pegal pada paha, sakit pada payudara, lelah mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, gangguan tidur dan timbul memar di paha dan lengan atas.

Berdasarkan ada tidaknya kelainan atau sebab yang dapat diamati, nyeri haid dapat dibagi menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder (Anurogo, 2017).

a. Dismenore Primer

Dismenorea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan alat-alat genitalia yang nyata. Dismenorea primer biasanya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah haid pertama, segera setelah siklus ovulasi teratur ditentukan. Selama menstruasi, sel-sel endometrium yang terkelupas melepaskan prostaglandin (kelompok persenyawaan mirip hormon kuat yang terdiri dari asam lemak esensial. Prostaglandin merangsang otot uterus (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah; biasa digunakan untuk menginduksi aborsi atau kelahiran) yang menyebabkan *iskemia* uterus (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi *myometrium* (otot dinding rahim) dan *vasoconstriction* (penyempitan pembuluh darah). Peningkatan kadar prostaglandin telah terbukti ditemukan pada cairan haid pada perempuan dengan dismenorea berat. Kadar ini memang meningkat terutama selama dua hari pertama haid. *Vasopressin* (disebut juga: anti diuretic hormone, suatu hormon yang disekresi oleh lobus posterior kelenjar pituitari yang menyempitkan pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan mengurangi pengeluaran *excretion*= air seni) juga memiliki peran yang sama.

b. Dismenorea Sekunder

Dismenorea sekunder dapat terjadi kapan saja setelah haid pertama, tetapi yang paling sering muncul di usia 20-30 tahunan, setelah tahun-tahun normal dengan siklus tanpa nyeri. Peningkatan prostaglandin dapat berperan pada dismenorea sekunder. Namun, pelvis yang menyertai haruslah ada. Penyebab yang umum, diantaranya termasuk endometriosis (kejadian dimana jaringan endometrium berada diluar rahim, dapat ditandai dengan nyeri haid), adenomyosis (bentuk endometriosis yang invasive), polip endometrium (tumor jinak di endometrium), chronic pelvic inflammatory disease (penyakit radang panggul menahun), dan penggunaan

peralatan kontrasepsi atau IU (C)D [intrauterine (contraceptive) device].

### **2.4.3 Etiologi**

#### **2.4.3.1 Dismenore primer**

disebabkan oleh (Laila, 2019) :

1) Faktor kejiwaan

Pada remaja yang secara emosional tidak stabil (seperti mudah marah dan cepat tersinggung), apalagi jika tidak mengetahui serta tidak mendapatkan pengetahuan yang baik tentang proses menstruasi, maka hal ini dapat menyebabkan timbulnya nyeri menstruasi.

2) Faktor konstitusi

Faktor konstitusi erat kaitannya dengan faktor kejiwaan yang dapat pula menurunkan ketahanan tubuh terhadap rasa nyeri. Adapun faktor konstitusi ini bentuknya seperti anemia atau penyakit menahun yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri saat menstruasi.

3) Faktor endokrin atau hormon

Faktor ini dikarenakan endometrium memproduksi hormon prostaglandin F<sub>2</sub> yang menyebabkan pergerakan otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin yang berlebihan dilepaskan kedalam peredaran darah, maka akan menimbulkan nyeri saat menstruasi.

4) Faktor alergi

Faktor ini merupakan teori yang dikemukakan setelah dilakukan penelitian tentang ada hubungan antara dismenorea dan migrain atau asma. Melalui penelitian tersebut, diduga bahwa penyebab alergi ini ialah karena adanya toksin haid.

#### **2.4.3.2 Dismenorea Sekunder**

Dismenorea sekunder biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi. Nyeri dapat terasa sebelum, selama dan sesudah haid. Penyebab terjadinya dismenorea sekunder bisa diakibatkan oleh salpingitis kronis, yaitu infeksi yang lama pada saluran penghubung rahim (uterus) dengan kandung telur (ovarium). Kondisi ini paling sering ditemukan pada wanita berusia

30-45 tahun. Untuk penanganannya perlu dilakukan konsultasi dokter serta pengobatan dengan antibiotika dan antiradang.

#### **2.4.4 Ciri – Ciri Dismenorea**

Ciri-ciri dismenorea yaitu (Proverawati dan Maisaroh,2019) :

- a. Terjadi beberapa waktu atau 6-12 bulan sejak menstruasi pertama (Dismenore Primer)
- b. Menurut Anurogo (2017) Ditemukan pada wanita berusia 20-30 tahunan ( Dismenore Sekunder)
- c. Rasa nyeri timbul sebelum menstruasi, atau diawal menstruasi. Berlangsung beberapa jam, namun adakalanya beberapa hari.
- d. Datangnya nyeri : hilang-timbul, menusuk-nusuk. Pada umumnya diperut bagian bawah, kadang menyebar ke sekitarnya (pinggang, paha depan)
- e. Adakalanya disertai mual, muntah, sakit kepala, diare.

#### **2.4.5 Derajat Dismenorea**

Menurut Manuaba (2014) setiap menstruasi menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi namun dengan kadar nyeri yang berbeda-beda. Dismenorea secara siklik dibagi menjadi tiga tingkat keparahan, yaitu:

- a. Dismenorea ringan  
Dismenorea yang berlangsung beberapa saat dan klien masih dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari.
- b. Dismenorea sedang  
Dismenorea ini membuat klien memerlukan obat penghilang rasa nyeri dan kondisi penderita masih dapat beraktivitas.
- c. Dismenorea berat  
Dismenorea berat membuat klien memerlukan istirahat beberapa hari dan dapat disertai sakit kepala, migraine, pingsan, diare, rasa tertekan, mual dan sakit perut.

#### 2.4.6 Pencegahan Dismenorea

Langkah pencegahan ini adalah hal-hal yang dapat dilakukan sendiri oleh penderita nyeri haid, tanpa memerlukan obat-obatan. Caranya adalah dengan memperhatikan pola dan siklus haidnya, lalu melakukan langkah-langkah antisipasi agar tidak mengalami nyeri haid.

Berikut adalah langkah-langkah pencegahannya (Anurogo,2017) :

1. Hindari stres. Sebisa mungkin hidup dengan tenang dan bahagia. Tidak usah terlalu banyak fikiran terutama fikiran negatif yang menimbulkan kecemasan-kecemasan. Putuskan saja untuk bersyukur apapun keadaan kita.
2. Miliki pola makan yang teratur dengan asupan gizi yang memadai, memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna. Apabila tidak tau berapa kadar dan porsi gizi yang diperlukan setiap hari agar sesuai dengan keperluan, datanglah kedokter dan ahli gizi. Sayur dan buah-buahan mutlak di perlukan untuk hidup sehat.
3. Saat menjelang haid sebisa mungkin menghindari makanan yang cenderung asam dan pedas.
4. Istirahat yang cukup, menjaga kondisi agar tidak terlalu lelah, dan tidak menguras energi secara berlebihan .
5. Tidur yang cukup, sesuai standar keperluan masing-masing 6-8 jam sehari sesuai dengan kebiasaan.
6. Rajin minum susu dengan kalsium tinggi. Jika tidak gemar minum susu bisa diganti dengan makanan atau suplemen tinggi kalsium. Konsultasikan pada dokter untuk mendapatkan ukuran dan porsi yang sesuai.
7. Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari. Olahraga yang dipilih tidak harus olahraga berat. Anda dapat sekedar berjalan-jalan santai, jogging ringan, senam ringan maupun bersepeda. Pilihlah yang paling sesuai dengan kondisi masing-masing. Olahraga secara teratur dapat memperlancar aliran darah pada otot di sekitar rahim sehingga akan meredakan rasa nyeri pada saat haid.

8. Lakukan peregangan (stretching) anti nyeri haid setidaknya 5-7 hari sebelum haid. Untuk dapat memastikan waktu secara tepat buatlah kalender haid untuk mencatat jadwal dan berakhirnya haid setiap bulan. Peregangan ini dilakukan untuk meredakan nyeri haid caranya adalah sebagai berikut:
  - a. lakukan pemanasan ringan dengan berlari-lari ditempat .tarik nafas dalam dan hembuskan secara perlahan-lahan dan sealami mungkin.lakukan secukupnya, kemudian lemaskan otot-otot tangan, kaki, pinggang dan leher.
  - b. Setelah itu, berbaringlah dimatras dengan posisi telentang dengan kedua tangan disamping badan. Rapatkan kedua kaki, kemudian perlahan-lahan angkat kedua kaki hingga membentuk sudut 90 derajat dan tahan selama beberapa detik. Setelah itu luruskan kaki hingga menyentuh atas muka. Tahan beberapa detik, lalu kembalikan pada posisi semula saat kaki lurus. Ulangi gerakan ini hingga 8 kali.
9. menjelang haid cobalah berendam dengan air hangat yang diberi garam mandi dan beberapa tetes minyak essensial bunga lavender atau sesuai dengan selera masing-masing. Kedua bahan ini dapat dibeli di spa atau toko-toko bahan kecantikan. Berendamlah selama 10-15 menit dan rasakan kesegaran serta rileks diseluruh tubuh. Cara ini membantu memperlancar peredaran darah dalam tubuh sehingga mencegah terjadinya nyeri haid.
10. Usahakan tidak mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri jika semua cara pencegahan tersebut tidak mengatasi nyeri. Lebih baik segera kunjungi dokter untuk mengetahui penyebab nyeri haid yang berkepanjangan.bisa saja ada kelainan rahim atau penyakit lainnya
11. Selama masa haid jangan melakukan olahraga berat atau bekerja berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan.
12. Hindari mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi, maupun coklat karena akan memicu bertambahnya kadar estrogen.
13. Jangan makan segala sesuatu yang dingin secara berlebihan, misalnya es kirm. Perbanyak makan buah, sayur, makanan kadar

lemah rendah, konsumsi vitamin E, vitamin B6, dan minyak ikan untuk mengurangi peradangan.

14. Suhu panas merupakan ramuan tua yang perlu dicoba. Gunakan heating pad (bantalan pemanas), kompres handuk atau botol berisi air panas diperut dan punggung bawah, serta minum-minuman yang hangat. Pengaruhnya akan langsung redakan nyeri.
15. Pada kasus yang sangat jarang dan ekstrim, kadang diperlukan eksisi pada saraf uterus.
16. Terapi alternatif yang patut dicoba adalah memvisualisasikan diri setiap hendak datang haid, yaitu visualisasi bahwa haid tidak sakit dan tidak perlu mengganggu aktivitas. Pemusatan pemikiran bahwa haid tetap nyaman dan beraktifitas seperti biasa sangatlah penting. Ini akan menyebabkan tubuh bereaksi membentengi diri sehingga haid dapat terjadi tanpa nyeri.
17. Pijatan dengan aroma terapi juga dapat mengurangi rasa tidak nyaman. Pijatan yang ringan dan melingkar dengan menggunakan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid.
18. Mendengarkan musik, membaca buku atau menonton film juga dapat membantu mengurangi rasa sakit.

#### **2.4.7 Penanganan Dismenorea**

Menurut Laila (2019) penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan cara yaitu :

##### **a. Farmakologi**

##### **1. Meminum Obat Pereda Rasa Nyeri dengan Resep Dokter**

Untuk meredakan nyeri saat haid, anda bisa menggunakan obat pereda rasa nyeri dari dokter misalnya antiprostaglandin, antispasmodik, dan lain-lain. Anda juga dapat minum analgesik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, asal dosisnya tidak lebih dari tiga kali sehari.

##### **2. Mengonsumsi Obat Analgesik**

Dewasa ini, banyak beredar obat-obat analgesik yang dapat diberikan sebagai terapi simtomatik. Obat analgesik yang

sering diberikan misalnya kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein. Selain itu, ada pula obat-obat paten yang beredar di pasaran, seperti novalgin, ponstan, acetaminophen, dan sebagainya. Akan tetapi penggunaannya akan lebih baik dan aman jika dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dokter.

### 3. Melakukan Terapi dengan Obat Nonsteroid Anti-prostaglandin

Terapi dengan pemberian obat nonsteroid anti-prostaglandin merupakan cara yang cukup ampuh dan dapat dikatakan memegang peranan yang penting terhadap penyembuhan dismenorea primer. Obat nonsteroid yang termasuk disini adalah indometasin, ibuprofen, naproksen. Sebaiknya, pengobatan ini di berikan sebelum menstruasi, dan pada hari pertama menstruasi.

#### b. Non-Farmakologi

##### 1. Mengompres dengan Suhu Panas

Gunakan kompres handuk, atau botol berisi air panas (hangat) tepat pada bagian yang terasa kram (bisa perut atau pinggang bagian belakang). Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Setelah otot rileks, rasa nyeri pun akan berlangsung hilang.

##### 2. Minum Minuman Hangat

Minum minuman yang hangat juga berkhasiat untuk mengurangi sakit pada saat menstruasi. Suhu panas yang diberikan mampu meminimalkan otot yang berkontraksi agar lebih rileks. Minuman hangat, seperti teh dan jahe bisa membuat tubuh rileks serta pikiran menjadi fresh dan siap beraktivitas kembali.

##### 3. Istirahat yang Cukup

Ketika menstruasi, istirahat yang cukup diperlukan untuk mengistirahatkan otot-otot yang tegang saat berkontraksi meluruhkan lapisan endometrium. Cobalah bersikap tenang dan rileks. Hal ini akan membantu mengurangi kinerja saraf yang tegang karena lelah beraktivitas.

#### 4. Berolahraga Secara Teratur (termasuk banyak berjalan)

Dengan olahraga hasil yang didapat tidak hanya mengurangi stress yang biasanya timbul saat PMS dan menstruasi, tetapi juga bisa meningkatkan produksi endorfin otak dan penawar sakit alami tubuh.

#### 5. Melakukan Pemijatan

Pijatan yang dilakukan secara ringan dan melingkar dengan telunjuk pada perut bagian bawah akan membantu mengurangi nyeri haid.

#### 6. Mendengarkan Musik

Bagi yang mempunyai hobi mendengarkan musik, tidak ada salahnya mencoba meringankan rasa sakit saat menstruasi dengan mendengarkan lagu kesukaan. Anda juga dapat mencoba mendengarkan lagu yang dapat menenangkan saraf dan membuat pikiran menjadi rileks, seperti lagu klasik, mural, atau irama rohani lainnya.

#### 7. Menonton Film

Menonton film juga dapat menghilangkan atau lebih tepatnya mengalihkan anda dari rasa sakit menstruasi. Menonton film favorite dapat membuat saraf dan pikiran lebih berkonsentrasi terhadap film yang sedang ditonton. Hal ini pasti akan mengurangi rasa sakit yang timbul.

#### 8. Menghindari Mengenakan Pakaian yang Ketat Menjelang atau Selama Haid

Menggunakan pakaian yang ketat, perut akan tertekan dan kontraksi akan semakin sulit dilakukan. Hal ini tentu membuat kontraksi otot perut terganggu dan bukan tidak mungkin akan menyebabkan sakit saat menstruasi.

#### 9. Mengurangi Makanan yang Mengandung Garam

Garam yang dikonsumsi terlalu berlebihan akan mengurangi penahanan air berlebih. Padahal penahanan air berlebih akan menahan cairan yang sudah tersimpan dan

mencari berbagai cara untuk memberitahukan bahwa tubuh sudah kekurangan cairan dengan adanya sakit kepala.

10. Menambahkan Makanan yang Mengandung Kalsium dan Vitamin C Dosis Tinggi (500 mg)

Jika anda tidak memiliki riwayat mag kronis, anda bisa mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium dan vitamin C untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri haid. Kalsium dan vitamin C ini akan lebih bekerja jika dikonsumsi seminggu sebelum menstruasi. Hal ini dimaksudkan untuk mencukupi kebutuhan kalsium tulang dan pembentukan sel darah merah, karena pada saat menstruasi nanti akan ada banyak kalsium dan sel darah merah yang meluruh.

11. Mengonsumsi Zinc

Konsumsi Zinc yang banyak terkandung dalam hati, kerang, ikan salmon, ayam dan lobster dapat mengurangi nyeri haid. Konsumsi zinc juga dapat membantu pembentukan sel darah merah, sehingga akan terhindar dari bahaya anemia.

12. Mengambil posisi Menungging

Posisi ini membuat rahim tergantung kebawah, sehingga bisa membantu relaksasi otot saat berkontraksi.

13. Menekuk Lutut dan Meringkuk

Posisikan badan menekuk dengan membuat kaki menekuk ke arah dada. Cara ini juga dapat meringkankan sakit saat menstruasi melanda.

14. Berbaring di Tempat Tidur dengan Posisi Kaki Lebih Tinggi

Posisi ini membuat sirkulasi darah mengalir dengan lancar. cara ini juga dapat mengurangi nyeri yang timbul dan membuatkontraksi otot lebih rileks.

15. Mengonsumsi Teh Jahe

Jahe mengandung zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit dan mual. Minuman hangat teh jahe ini bisa membuat tubuh rileks dan pikiran menjadi fresh.

#### 16. Minum Jus Mentimun dan Sawi Hijau

Paduan antara mentimun dan sawi hijau juga dapat digunakan untuk mengatasi rasa sakit saat menstruasi. Ramuan ini bisa mengurangi ketegangan pada payudara dan nyeri yang berkaitan dengan PMS.

#### 17. Melakukan Yoga

Asana yoga mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh, serta mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan. Sehingga tubuh bisa berangsur-angsur pulih dari gangguan tanpa terlalu menyusahkan penderita.

#### 18. Mengonsumsi Jus Nanas

Ada pun kandungan enzim bromaline yang ada dalam buah nanas atau jus nanas dapat membantu untuk melemaskan otot rahim dan meredakan nyeri perut.

#### 19. Mengonsumsi Kacang Kedelai

Enzim phytoestrogen yang terdapat dalam kacang kedelai terbukti mampu mengurangi gejala pramenstruasi. Enzim tersebut merupakan cikal bakal estrogen, sehingga bila dikonsumsi lebih banyak akan mengurangi rasa kram mual dan pusing yang menyertai menstruasi.

#### 20. Minum Air Kelapa Hijau

Air kelapa hijau di yakini dapat menyembuhkan sakit perut saat menstruasi. Caranya yaitu dengan mencampur air kelapa dengan gula Aren. Jika teratur mengkonsumsi, dijamin rasa sakit saat menstruasi akan sirna.

## **2.5 Kesiapan**

### **2.5.1 Definisi Kesiapan**

Menurut kamus psikologis, kesiapan (Readiness) adalah suatu titik kematangan untuk menerima dan memperaktekkan tingkah laku tertentu.

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban dalam acara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh atau kecenderungan untuk memberi respon (Slameto,2017)

Readiness adalah Preparedness to respond or react. Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi respon atau bereaksi (Jamies Drever dalam Slameto, 2017)

### **2.5.2 Prinsip – Prinsip Kesiapan**

Menurut Slameto (2017) prinsip-prinsip kesiapan meliputi:

1. Semua aspek perkembangan berinteraksi (saling pengaruh mempengaruhi)
2. Kematangan jasmani dan rohani adalah perlu untuk memperoleh manfaat dari pengalaman
3. Pengalaman-pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan
4. Kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.

### **2.5.3 Macam- Macam Kesiapan**

Berikut macam-macam kesiapan (dalam Kuswahyuni, 2009:27-28):

#### **a. Kesiapan Mental**

Kesiapan mental adalah kondisi kepribadian seseorang secara keseluruhan dan bukan hanya kondisi jiwanya. Kondisi kesiapan mental merupakan hasil tumbuh kembang sepanjang hidup seseorang dan diperkuat oleh pengalaman sehari-hari orang yang bersangkutan.

#### **b. Kesiapan Diri**

Kesiapan diri adalah terbangunnya kekuatan yang di padu dengan keberanian fisik dalam diri siswa yang berakal sehat sehingga dapat menghadapi segala sesuatu dengan gagah berani.

c. Kesiapan Belajar

Kesiapan belajar merupakan perubahan perilaku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru.

d. Kesiapan Kecerdasan

Kesiapan kecerdasan adalah kesiapan bertindak dan kecakapan memahami bisa tumbuh dari berbagai kualitas. Ketajaman intelegensi, otak dan pikiran dapat membuat siswa lebih aktif daripada siswa yang tidak cerdas. Hal tersebut membuat siswa jadi lebih bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya semakin cepat mengendalikan situasi.

#### 2.5.4 Aspek – Aspek Kesiapan

Menurut Slameto (2017) aspek aspek kesiapan diantaranya :

- a. Kematangan (Maturation), adalah proses yang menimbulkan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan
- b. Kecerdasan

Menurut J.Piaget, perkembangan kecerdasan adalah sebagai berikut :

1) Sensori motor periode (0-2 tahun)

Anak banyak bereaksi refleks, tersebut belum terorganisasikan. Terjadi perkembangan perbuatan sensori motor dari yang sederhana ke yang relatif lebih kompleks.

2) Preoperational (2-7 tahun)

Anak mulai mempelajari nama-nama dari objek yang sama dengan apa yang dipelajari orang dewasa.

3) Concrete Operation (7-11 tahun)

Anak mulai dapat berfikir lebih dulu akibat- akibat yang mungkin terjadi dari perbuatan yang akan dilakukannya, ia tidak lagi bertindak coba-coba salah (trial and error).

#### 4) Formal Operation (lebih dari 11 tahun)

Kecakapan anak tidak lagi terbatas pada objek-objek yang konkret serta :

- a. Ia dapat memandang kemungkinan – kemungkinan yang ada melalui pemikirannya (dapat memikirkan kemungkinan- kemungkinan)
- b. Dapat mengorganisasikan situasi atau masalah
- c. Dapat berpikir dengan betul ( dapat berpikir yang logis, mengerti hubungan sebab akibat, memecahkan masalah atau berpikir secara ilmiah).

#### **2.5.5 Faktor – Faktor Kesiapan**

Beberapa faktor dari kesiapan menghadapi ujian, yaitu :

- a. Menurut Slameto (2017) kondisi kesiapan mencakup 3 aspek yaitu:
  1. Kondisi fisik, mental dan emosional
  2. Kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan
  3. Keterampilan, pengetahuan dan pengertian yang lain yang telah dipelajari.
- b. Menurut Dalyono (2005:55) faktor kesiapan terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal, meliputi :
  1. Faktor Internal, seperti kesehatan, intelegensi dan bakat, minat dan motivasi
  2. Faktor Eksternal, seperti keluarga, sekolah masyarakat dan lingkungan sekitar.

#### **2.6 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep penelitian yang diteliti adalah hubungan antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan kesiapan menghadapi dismenorea pada remaja.



## 2.7 Variabel Penelitian

Dalam penelitian keperawatan, terdapat beberapa jenis variabel, namun dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan dua variabel yaitu variabel independent dan variabel dependent.

### 1. Variabel Independent

Yang menjadi variabel independent dalam peneliti adalah pengetahuan dismenore

### 2. Variabel Dependent

Yang menjadi variabel dependent dalam peneliti ini adalah kesiapan dalam menghadap dismenorea pada remaja putri.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif karena data pada penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik berdasarkan studi literatur review. Peneliti dapat mencari dan menjelaskan suatu hubungan berdasarkan teori yang telah ada.

#### **3.2 Desain penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan studi literatur review, studi literatur adalah serangkaian proses untuk mempelajari hasil penelitian yang diterbitkan oleh peneliti sebelumnya guna mendukung penelitian yang sedang dilakukan, dengan kata lain studi literatur merupakan proses interpretasi terhadap tulisan yang sudah dipublikasi sebagai referensi dalam penelitian (Donna L. Bahry, 1995: 39).

Sumber yang dapat digunakan oleh peneliti diantaranya ialah 1) abstrak hasil penelitian, 2) indeks, 3) review, 4) jurnal, 5) buku referensi.

#### **3.3 Tujuan Studi Literatur Review**

Studi literatur memiliki tujuan yaitu (Setiadi, 2017):

1. Untuk mendapatkan latar belakang pengetahuan secara luas yang berhubungan dengan topik permasalahan
2. Mengembangkan ilmu yang mendukung untuk suatu penelitian, pendidikan dan tindakan praktek klinik

#### **3.3 Langkah-Langkah dalam Literatur Review**

##### **a. Formulasikan Masalah**

Penulis memilih topik yang sesuai dan menarik. Selain itu, permasalahan yang diangkat harus ditulis dengan lengkap dan tepat.

##### **b. Mencari Literatur**

Literatur yang dicari harus relevan dengan penelitian sehingga membantu untuk mendapatkan gambaran dari topik penelitian.

c. Evaluasi Data

Mencari dan menemukan sumber data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian bisa berupa data kualitatif, data kuantitatif maupun kombinasi keduanya.

d. Menganalisis dan Menginterpretasikan

Mendiskusikan dan meringkas literature yang sudah ada

### **3.4 Teknik Literatur Review**

- a. Mencari Kelebihannya
- b. Mencari Kekurangannya
- c. Mencari Persamaannya
- d. Ringkasan (summarize)

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**4.1 HASIL JURNAL**

NO	JUDUL/ TAHUN	PENELITI	TUJUAN	POPULASI/ SAMPEL	METODE PENELITIAN	HASIL		
1.	Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang <i>Dismenorea</i> Dengan Kesiapan Menghadapi <i>Dismenorea</i> di Kelurahan Kalijaten Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo (Tahun 2019)	Diani Octaviyanti Handajani (Jurnal Nasional)	Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri Tentang <i>Dismenorea</i> Di Kelurahan Kalijaten Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo	Populasinya adalah semua remaja putri di wilayah kalijaten yang berjumlah 54 orang dan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 48 remaja putri yang di hitung berdasarkan rumus menurut Suryanto (2011)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>Analitik Observasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> .	Dari hasil penelitian ini di peroleh data dengan :		
						No.	Pengetahuan	Kesiapan
						1.	Pengetahuan baik yaitu 19 orang (39,6%)	Kesiapan Mendukung yaitu 37 orang (77,1%)
						2.	Pengetahuan cukup yaitu 21 orang (43,8%)	Kesiapan tidak mendukung yaitu 11 orang (22,9%)
3.	Pengetahuan kurang yaitu 8 orang (16,6%)							
Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikan $p \leq \alpha$ dengan $p = 0.000$ ini menunjukkan bahwa $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima sehingga ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang <i>Dismenorea</i> dengan kesiapan menghadapi <i>dismenorea</i> .								

2.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo (Tahun 2018)	Suci Wulandari (Jurnal Nasional)	Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo	Populasinya adalah semua siswi kelas VIII dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 99 orang yang diambil	Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian <i>survey analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i> .	<p>Dari hasil penelitian ini di peroleh data dengan :</p> <table border="1" data-bbox="1332 336 2056 582"> <thead> <tr> <th>No.</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 46 orang (46,5%)</td> <td>Sikap positif yaitu 92 orang (92,9%)</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Pengetahuan cukup yaitu 35 orang (35,4%)</td> <td rowspan="2">Sikap negatif yaitu 7 orang (7,1%)</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 18 orang (18,2%)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Berdasarkan <i>chi square</i> didapatkan <i>p-value</i> (<math>0.000 &lt; 0.05</math>) Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan sikap menghadapi dismenorea di SMP N 4 Sukoharjo.</p>	No.	Pengetahuan	Sikap	1.	Pengetahuan baik yaitu 46 orang (46,5%)	Sikap positif yaitu 92 orang (92,9%)	2.	Pengetahuan cukup yaitu 35 orang (35,4%)	Sikap negatif yaitu 7 orang (7,1%)	3.	Pengetahuan kurang yaitu 18 orang (18,2%)
No.	Pengetahuan	Sikap															
1.	Pengetahuan baik yaitu 46 orang (46,5%)	Sikap positif yaitu 92 orang (92,9%)															
2.	Pengetahuan cukup yaitu 35 orang (35,4%)	Sikap negatif yaitu 7 orang (7,1%)															
3.	Pengetahuan kurang yaitu 18 orang (18,2%)																
3.	Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi Dismenore Kleas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta (Tahun 2014)	Husnul Khotimah (Jurnal Nasional)	Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi Dismenore Kleas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta	Populasinya adalah semua siswi kelas XI IPA dan IPS yang berjumlah 71 siswi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 71 orang yang diambil.	Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , dengan teknik pengambilan sampel yaitu <i>Total Sampling</i> .	<p>Dari hasil penelitian ini di peroleh data dengan :</p> <table border="1" data-bbox="1332 847 2056 1093"> <thead> <tr> <th>No.</th> <th>Pengetahuan</th> <th>Sikap</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Pengetahuan baik yaitu 43 orang (60,6%)</td> <td>Sikap positif yaitu 39 orang (54,9%)</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Pengetahuan cukup yaitu 26 orang (36,6%)</td> <td rowspan="2">Sikap negatif yaitu 32 orang (45,1%)</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Pengetahuan kurang yaitu 2 orang (2,8%)</td> </tr> </tbody> </table> <p>Berdasarkan uji <i>chi-square</i> diketahui nilai <math>p &lt; 0,05</math> (<math>p=0,018 &lt; 0,05</math>) sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi Dismenore Kleas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta.</p>	No.	Pengetahuan	Sikap	1.	Pengetahuan baik yaitu 43 orang (60,6%)	Sikap positif yaitu 39 orang (54,9%)	2.	Pengetahuan cukup yaitu 26 orang (36,6%)	Sikap negatif yaitu 32 orang (45,1%)	3.	Pengetahuan kurang yaitu 2 orang (2,8%)
No.	Pengetahuan	Sikap															
1.	Pengetahuan baik yaitu 43 orang (60,6%)	Sikap positif yaitu 39 orang (54,9%)															
2.	Pengetahuan cukup yaitu 26 orang (36,6%)	Sikap negatif yaitu 32 orang (45,1%)															
3.	Pengetahuan kurang yaitu 2 orang (2,8%)																

4.	Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea Among Female Students Of a Private University in Ogun State, Nigeria (2015)	Adekunbi A Farotimi et al (Jurnal Internasional)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengetahuan, sikap, dan perilaku mencari perawatan kesehatan terhadap dismenoreia di antara mahasiswa di Universitas Swasta di Negara Bagian Ogun, Nigeria	Populasinya adalah seluruh mahasiswa perempuan yang berjumlah 1.482 dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 315 orang yang di ambil.	Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampel ukuran (rumus Yamane)	Dari hasil Penelitian ini di peroleh data dengan :			
						No.	Pengetahuan	Praktek	Sikap
						1.	Pengetahuan baik yaitu 126 orang (40,6%)	Praktek baik yaitu 166 orang (53,7%)	Sikap positif yaitu 113 orang (36,5%)
						2.	Pengetahuan cukup yaitu 113 orang (36,5%)	Praktek buruk yaitu 144 orang (46,4%)	Sikap negatif yaitu 197 orang (63,5%)
3.	Pengetahuan kurang yaitu 71 orang (22,9%)								
Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap siswi tentang dismenoreia menunjukkan hubungan ( $P = 0,7$ ). Akan tetapi menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara usia peserta dan perilaku mencari perawatan terhadap dismenoreia ( $P < 0,01$ ).									
5.	Assessment of knowledge, Attitude and Practice among Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea (2019)	Asmaa Gomaa Awad et al (Jurnal Internasional)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengetahuan, sikap dan praktik di antara remaja putri tentang dismenoreia	Populasinya adalah seluruh remaja yang mengalami dismenoreia di kota Minia dan sampel yang digunakan adalah 300 orang yang di ambil dari dua sekolah yang ada di dua desa kota Minia.	Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Deskriptif analitik dengan Teknik pengambilan sampelnya yaitu <i>sampling purposive</i> .	Dari hasil Penelitian ini di peroleh data dengan :			
						No.	Pengetahuan	Praktek	Sikap
						1.	Pengetahuan baik yaitu 4 orang (1,3%)	Praktek baik yaitu 39 orang (13,0%)	Sikap positif yaitu 167 orang (55,7%)
						2.	Pengetahuan cukup yaitu 57 orang (19,0%)	Praktek buruk yaitu 261 orang (87,0%)	Sikap negatif yaitu 133 orang (44,3%)
3.	Pengetahuan kurang yaitu 239 orang (79,7%)								
hubungan antara tingkat pengetahuan, sikap dan praktek remaja putri tentang dismenoreia menjelaskan bahwa tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ( $P = 0,7$ ).									

## 4.2 PEMBAHASAN

### 4.2.1 Persamaan

No.	Judul	Persamaan
1.	<p>Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang <i>Dismenorea</i> Dengan Kesiapan Menghadapi <i>Dismenorea</i> di Kelurahan Kalijaten Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo (Jurnal Nasional Tahun 2019)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurnal Pertama memiliki persamaan dengan jurnal Kedua, dan Ketiga yaitu dalam penelitian menggunakan Pendekatan <i>Cross-Sectional</i></li> <li>• Jurnal Pertama memiliki persamaan dengan Jurnal Keempat yaitu menggunakan tingkat kepercayaan 95% dalam menentukan besar sampel</li> <li>• Jurnal Pertama memiliki persamaan dengan Jurnal dan Ketiga yaitu Sampel yang digunakan adalah Sampel Representatif</li> </ul>
2.	<p>Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo (Jurnal Nasional Tahun 2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurnal Kedua memiliki persamaan dengan jurnal Kelima yaitu dalam peneltian menggunakan teknik sampel <i>purposive</i></li> <li>• Jurnal Kedua memiliki persamaan dengan jurnal Pertama, dan Ketiga yaitu dalam penelitian menggunakan Pendekatan <i>Cross-Sectional</i></li> <li>• Jurnal Kedua memiliki persamaan dengan Jurnal Kedua dan Kelima yaitu Sampel yang digunakan adalah Sampel Nonrepresentatif</li> </ul>
3.	<p>Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta (Jurnal Nasional Tahun 2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurnal Ketiga memiliki persamaan dengan jurnal Pertama, dan Kedua yaitu dalam penelitian menggunakan Pendekatan <i>Cross-Sectional</i></li> <li>• Jurnal Ketiga memiliki persamaan dengan Jurnal Pertama yaitu Sampel yang digunakan adalah Sampel Representatif</li> </ul>
4.	<p>Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea Amore Female Students Of a Private University in Ogun State, Nigeria 2015 (Jurnal Internasional)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurnal Keempat memiliki persamaan dengan jurnal Kelima yaitu dalam peneltian menggunakan desain Deskriptif</li> <li>• Jurnal Keempat memiliki persamaan dengan Jurnal Pertama yaitu menggunakan tingkat kepercayaan 95% dalam menentukan besar sampel</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurnal Keempat memiliki persamaan dengan Jurnal Pertama yaitu menggunakan teknik sampling <i>random sampling</i></li> <li>• Jurnal Keempat memiliki persamaan dengan Jurnal Kedua dan Kelima yaitu Sampel yang digunakan adalah Sampel Nonpresentatif</li> </ul>
5.	Assessment of knowledge, Attitude and Practice among Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea (Jurnal Internasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurnal Kelima memiliki persamaan dengan jurnal Keempat yaitu dalam penelitian menggunakan desain Deskriptif</li> <li>• Jurnal Kelima memiliki persamaan dengan Jurnal Kedua dan Kelima yaitu Sampel yang digunakan adalah Sampel Nonpresentatif</li> </ul>

### ANALISA PERSAMAAN

Berdasarkan Persamaan 5 jurnal ini Dapat disimpulkan bahwa Kelima jurnal tersebut memiliki persamaan antara jurnal yang satu dengan jurnal yang lain, dimana Kelima jurnal tersebut memiliki persamaan yaitu berdasarkan variabel yang diteliti kelima jurnal ini melakukan penelitian kepada remaja putri, baik remaja awal, remaja tengah maupun remaja akhir, yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea. Selain itu persamaan pada kelima jurnal ini adalah menggunakan uji chi-square untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel independen dan variabel dependen dengan nilai signifikan.

#### 4.2.2 Kelebihan

No.	Judul	Abstrak	Sampel	Hasil
1.	Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang <i>Dismenorea</i> Dengan Kesiapan Menghadapi <i>Dismenorea</i> di Kelurahan Kalijaten Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo (Jurnal Nasional Tahun 2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah kata pada abstrak yaitu 172 kata (sesuai kaidah)</li> <li>• Jarak/spasi antar baris adalah 1 (single spacing)</li> <li>• Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan</li> <li>• Jumlah kata pada kata kunci yaitu 4 kata (<math>\leq 5</math> kata)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besar sampel 48 dari 54 jumlah populasi dengan presisi 5% (<i>simple random sampling.</i>)</li> <li>• Sampel yang digunakan adalah Sampel Representatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terdapat hubungan yang signifikan terhadap variabel yang diteliti</li> <li>• Terdapat Karakteristik lokasi penelitian, data umum dan data khusus yang mendukung dan jelas</li> </ul>
2.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo (Jurnal Nasional Tahun 2018)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah kata pada abstrak yaitu 180 kata (sesuai kaidah)</li> <li>• Jarak/spasi antar baris adalah 1 (single spacing)</li> <li>• Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan</li> <li>• Jumlah kata pada kata kunci yaitu 3 kata (<math>\leq 5</math> kata)</li> <li>• Terdapat abstrak dalam bahasa induk &amp; global</li> </ul>	Besar sampel 99 dari jumlah siswi kelas VIII sebagai populasi ( <i>purposive sampling</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terdapat hubungan yang signifikan terhadap variabel yang diteliti</li> <li>• Memiliki data umum dan data khusus yang mendukung dan jelas</li> </ul>
3.	Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah kata pada abstrak yaitu 180 kata (sesuai kaidah)</li> <li>• Jarak/spasi antar baris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besar sampel 71 dari 71 populasi (<i>total sampling.</i>)</li> </ul>	Dari hasil terdapat hubungan yang signifikan terhadap variabel yang

	menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta (Jurnal Nasional Tahun 2014)	<p>adalah 1(single spacing)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan</li> <li>• Jumlah kata pada kata kunci yaitu 3 kata (<math>\leq 5</math> kata)</li> <li>• Terdapat abstrak dalam bahasa induk &amp; global</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sampel yang digunakan adalah Sampel Representatif</li> </ul>	diteliti
4.	Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea Among Female Students Of a Private University in Ogun State, Nigeria 2015 (Jurnal Internasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah kata pada abstrak yaitu 196 kata (sesuai kaidah)</li> <li>• Jarak/spasi antar baris adalah 1(single spacing)</li> <li>• Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan</li> <li>• Isi pada abstrak menggunakan bahasa inggris amerika (tidak dicampur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besar sampel 315 dari 1.482 populasi dengan presisi 5% dengan menggunakan sampel ukuran (rumus Yamane)</li> <li>• Sampel yang digunakan adalah Sampel Representatif</li> </ul>	Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara usia peserta dan perilaku mencari perawatan terhadap dismenore (P <0,01).
5.	Assessment of knowledge, Attitude and Practice among Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea (Jurnal Internasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah kata pada abstrak yaitu 190 kata (sesuai kaidah)</li> <li>• Jarak/spasi antar baris adalah 1(single spacing)</li> <li>• Isi abstrak lengkap yang terdiri dari Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan</li> <li>• Isi pada abstrak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besar sampel 300 (<i>purposive sampling</i>)</li> <li>• pengumpulan data terdiri dari lima alat: struktur kuesioner wawancara mandiri administrasi, skala analog visual, penilaian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pada hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi tabel dan terdapat diagram sehingga mudah dimengerti</li> <li>• Dari 300 sampel terdapat 167</li> </ul>

		<p>menggunakan bahasa inggris amerika (tidak dicampur)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah kata pada kata kunci yaitu 5 kata (<math>\leq 5</math> kata)</li> </ul>	<p>pengetahuan, skala sikap, dan penilaian praktik.</p>	<p>(55,7%) sampel yang memiliki sikap positif terhadap dismenore.</p>
--	--	--	---	---

### ANALISA KELEBIHAN

Berdasarkan Kelebihan 5 jurnal ini dapat disimpulkan bahwa :

➤ Abstrak

Penulisan abstrak dari kelima jurnal tersebut sesuai dengan kaidah penulisan abstrak sehingga dengan membaca isi abstrak kita dapat mengetahui gambaran secara menyeluruh mengenai kegiatan penelitian yang dilakukan.

➤ Sampel

Terdapat 2 jurnal yang sampelnya merupakan sampel Representatif yaitu pada Jurnal Pertama dan Ketiga yang merupakan Jurnal Nasional dimana populasi yang digunakan bersifat homogen sehingga sampel yang digunakan dapat mewakili seluruh populasi, pada jurnal pertama menggunakan presisi 5% sehingga tingkat akurasi pada hasil penelitian yaitu 95%, dan pada jurnal ketiga sampel yang digunakan merupakan jumlah populasi dalam penelitian tersebut.

➤ Hasil

Terdapat 3 jurnal yang hasil penelitiannya menunjukkan hubungan berdasarkan variabel yang diteliti yaitu jurnal pertama (Diani,2019 Jurnal Nasional), kedua (Suci, 2018 Jurnal Nasional) dan ketiga (Husnul,2014 Jurnal Nasional). Terdapat 4 jurnal yang memiliki hasil pengetahuan baik  $\geq$  pengetahuan kurang yaitu jurnal pertama sampai dengan jurnal yang keempat dan terdapat 4 jurnal yang memiliki hasil kesiapan ataupun sikap positif  $\geq$  sikap negatif yaitu jurnal pertama, kedua, ketiga yang merupakan Jurnal Nasional dan Jurnal kelima (Asma Gooma,2019 Jurnal Internasional), serta

terdapat 2 jurnal yang memiliki hasil kesiapan ataupun sikap positif diatas 70% keatas yaitu jurnal pertama dan jurnal kedua.

#### 4.2.3 Kekurangan

No.	Judul	Abstrak	Sampel	Hasil
1.	Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang <i>Dismenorea</i> Dengan Kesiapan Menghadapi <i>Dismenorea</i> di Kelurahan Kalijaten Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo (Jurnal Nasional Tahun 2019)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penulisan bahasa asing dalam abstrak tidak dicetak miring</li> <li>• Tidak terdapat abstrak dalam bahasa global (bahasa inggris)</li> </ul>	Dalam menentukan besar sampel peneliti menggunakan taraf kesalahan 5% Alangkah baiknya menggunakan taraf kesalahan yaitu 1% agar tingkat kepercayaan penelitian tersebut lebih akurat.	pada hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi tabel alangkah baiknya jika ditambahi dalam bentuk diagram dll agar lebih mudah dimengerti.
2.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang <i>Dismenorea</i> dengan Sikap Menghadapi <i>Dismenorea</i> di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo (Jurnal Nasional Tahun 2018)	Bukan hanya bahasa asing tetapi seluruh kata pada abstrak dicetak miring.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sampel yang digunakan hanya siswi kelas VIII SMP</li> <li>• Jumlah populasi tidak disebutkan</li> <li>• Sampel yang digunakan adalah sampel nonrepresentatif</li> </ul>	Pada hasil distribusi frekuensi usia responden seharusnya tidak perlu di buat karena variabel yang diteliti adalah siswi SMP yang semuanya merupakan remaja awal
3.	Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi <i>Dismenore</i> Kelas XI di SMA	Bukan hanya bahasa asing tetapi Seluruh kata pada abstrak dicetak miring.	Penelitian ini hanya meneliti Remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta sehingga sampel yang digunakan hanya sedikit yaitu siswi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada hasil tidak terdapat data umum dan data khusus yang mendukung data penelitian tersebut</li> <li>• Penulisan Hasil</li> </ul>

	Muhammadiyah 7, Yogyakarta (Jurnal Nasional Tahun 2014)		kelas XI.	dan Pembahasan digabungkan sehingga sulit untuk dipahami
4.	Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea Amore Female Students Of a Private University in Ogun State, Nigeria 2015 (Jurnal Internasional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahasa asing tidak dicetak miring</li> <li>• Jumlah kata pada kata kunci lebih dari 5 kata</li> </ul>	Sampel yang digunakan adalah sampel nonrepresentatif karena berdasarkan rumus yang digunakan sampel yang di dapat sebanyak 315 orang, tetapi sampel yang diteliti hanya 310 orang sehingga sampel tersebut tidak bisa mewakili populasi yang ada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tidak menunjukkan hubungan dan perbedaan yang signifikan terhadap variabel penelitian</li> <li>• Didalam hasil tidak terdapat pembeda antara Data Umum dan Data Khusus</li> </ul>
5.	Assessment of knowledge, Attitude and Practice among Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea Jurnal Internasional)	Penulisan bahasa asing tidak dicetak miring	Sampel yang digunakan adalah Sampel Nonrepresentatif karena jumlah populasi tidak diketahui dan di katakan bahwa variabel yang diteliti adalah siswa perempuan Di Kota Minia, akan tetapi sampel yang diambil hanya siswa perempuan dari dua sekolah (dua desa) dari dua puluh desa yang ada di Kota Minia sehingga sampel yang digunakan tidak akurat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Didalam hasil tidak terdapat pembeda antara Data Umum dan Data Khusus.</li> <li>• tidak ada perbedaan dan hubungan yang signifikansi antara tingkat pengetahuan anak perempuan remaja dan total praktik dan tingkat sikap mereka.</li> </ul>

## ANALISA KEKURANGAN

Berdasarkan Kekurangan 5 jurnal ini dapat disimpulkan bahwa :

- Abstrak

Terdapat 3 jurnal pada abstraknya, penggunaan bahasa asing tidak dicetak miring yaitu pada jurnal pertama, keempat dan kelima, serta terdapat 2 jurnal Bukan hanya bahasa asing tetapi Seluruh kata pada abstrak dicetak miring yaitu pada jurnal kedua dan ketiga

➤ Sampel

Terdapat 3 jurnal yang sampelnya merupakan sampel Nonrepresentatif yaitu pada Jurnal kedua, keempat dan kelima dimana pada jurnal kedua dan kelima jumlah populasi tidak disebutkan sehingga tingkat akurasi penelitiannya tidak diketahui sedangkan pada jurnal keempat sampel yang diteliti tidak sesuai dengan sampel yang didapat dari tingkat akurasi pengambilan sampel 95%.

➤ Hasil

Terdapat 2 jurnal yang memiliki hasil yang tidak menunjukkan hubungan dan penilaian yang signifikan terhadap variabel penelitian yaitu pada jurnal keempat (Adekunbi,2015 Jurnal Internasional) dan kelima (Asma,2019 Jurnal Internasional) dimana hasil yang didapat pada jurnal keempat hubungan yang signifikan antara usia peserta dan perilaku mencari perawatan terhadap dismenore sedangkan variabelnya adalah pengetahuan, sikap dan perilaku. Dan pada jurnal kelima hasil pengetahuan baik hanya 1,3% dan praktek baik 13,0% sehingga tidak ada hasil yang signifikan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil riview literatur jurnal Hubungan Pengetahuan Tentang *Dismenorea* Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi *Dismenorea* Pada Remaja putri di dapatakan 3 jurnal yang merupakan jurnal Nasional menunjukkan hubungan terhadap variabel yang diteliti dengan hasil :

- **Jurnal 1** : Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang *Dismenorea* Dengan Kesiapan Menghadapi *Dismenorea*  
Pengetahuan baik : 19 orang (39,6%), dan kesiapan mendukung : 37 orang (77,1%)
- **Jurnal 2** : Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang *Dismenorea* dengan Sikap Menghadapi *Dismenorea*  
Pengetahuan baik : 46 orang (46,5%), dan Sikap positif : 92 orang (92,9%)
- **Jurnal 3** : Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap menghadapi *Dismenorea*  
Pengetahuan baik : 43 orang (60,6%), dan Sikap positif : 39 orang (54,9%)

pengetahuan dapat mempengaruhi sikap karena seorang remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang *Dismenorea* akan mempersiapkan diri baik secara mental maupun secara kesehatan, sehingga terbentuklah kesiapan yang baik dalam menghadapi hal yang dapat terjadi dalam menstruasi yaitu *Dismenorea*.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil riview literatur ini merupakan masukan bagi pelayanan Kesehatan perlu memberikan informasi kesehatan kepada remaja dalam bentuk penyuluhan terkait kesehatan reproduksi remaja oleh tenaga kesehatan.

## 2. Bagi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

Diharapkan agar pengelolaan UKS lebih ditingkatkan dengan melakukan kerjasama dengan puskesmas terdekat untuk dapat memberikan pelayanan kesehatan pertama jika terdapat siswi yang mengalami dismenore atau gangguan kesehatan yang lain.

## 3. Bagi Remaja Putri

Lebih meningkatkan pengetahuan dan wawasan dengan mencari informasi tentang kesehatan reproduksi seperti cara penanganan dismenorea sehingga remaja siap menghadapi dismenorea.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adekunbi A Farotimi, J. E. (2015). Knowledge, Attitude, and Healthcare-Seeking Behavior Towards Dysmenorrhea among Female Students of a Private University in Ogun State, Nigeria. *Journal of Basic and Clinical Reproductive Sciences* , 1-6.
- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2017). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Asmaa Gomaa Awad, E. M. (2019). Assessment of knowledge, Attitude and Practice among Adolescent Girls Regarding Dysmenorrhea . *Minia Scientific Nursing Journal* , 1-9.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Deli Serdang., 2019, Kabupaten Deli Serdang Dalam Angka
- Dewinny septalia dale, E. a. (2019). *PSIKOLOGI KEBIDANAN: Memahami Psikis Wanita Sepanjang Daur Hidup Dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Handajani, D. O. (2019). hubungan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenorea dengan kesiapan menghadapi dismenorea di kelurahan kalijaten kecamatan taman kabupaten sidoarjo. *Jurnal Kesehatan "Akbid Wira Buana" Volume 6 no 3*, 1-12.
- Husnul Khotimah, K. F. (2014). Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore Kelas XI di SMA Muhammadiyah 7, Yogyakarta . *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 1-5.
- Indriani, D. (2013). *Keperawatan Maternitas Pada Area Perawatan Antenatal*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Laila, N. N. (2019). *Buku Pintar Menstruasi*. yogyakarta: Buku Biru.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Politeknik Kesehatan Medan., 2015 . Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah : Medan
- Proverawati, A., & Misaroh, S. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Reeder, S. J. (2014). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga, Ed. 18, Vol. 1*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Setiadi. (2017). *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Slameto. (2017). *Belajar dan Fator-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suci Wulandari, S. S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Sikap Menghadapi Dismenorea di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sukoharjo . *IJMS – Indonesian Journal On Medical Science*, 1-5.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta
- Wawan, A., & M. Dewi. (2020). *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia* . Yogyakarta: Nuha Medika.

## LAMPIRAN

### ANALISA PERSAMAAN

Berdasarkan Persamaan 5 jurnal ini Dapat disimpulkan bahwa Kelima jurnal tersebut memiliki persamaan antara jurnal yang satu dengan jurnal yang lain, dimana Kelima jurnal tersebut memiliki persamaan yaitu berdasarkan variabel yang diteliti kelima jurnal ini melakukan penelitian kepada remaja putri, baik remaja awal, remaja tengah maupun remaja akhir, yang sudah menstruasi dan mengalami dismenorea. Selain itu persamaan pada kelima jurnal ini adalah menggunakan uji chi-square untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel independen dan variabel dependen dengan nilai signifikan.

### ANALISA KELEBIHAN

Berdasarkan Kelebihan 5 jurnal ini dapat disimpulkan bahwa :

➤ Abstrak

Penulisan abstrak dari kelima jurnal tersebut sesuai dengan kaidah penulisan abstrak sehingga dengan membaca isi abstrak kita dapat mengetahui gambaran secara menyeluruh mengenai kegiatan penelitian yang dilakukan.

➤ Sampel

Terdapat 2 jurnal yang sampelnya merupakan sampel Representatif yaitu pada Jurnal Pertama dan Ketiga yang merupakan Jurnal Nasional dimana populasi yang digunakan bersifat homogen sehingga sampel yang digunakan dapat mewakili seluruh populasi, pada jurnal pertama menggunakan presisi 5% sehingga tingkat akurasi pada hasil penelitian yaitu 95%, dan pada jurnal ketiga sampel yang digunakan merupakan jumlah populasi dalam penelitian tersebut.

➤ Hasil

Terdapat 3 jurnal yang hasil penelitiannya menunjukkan hubungan berdasarkan variabel yang diteliti yaitu jurnal pertama (Diani,2019 Jurnal Nasional), kedua (Suci, 2018 Jurnal Nasional) dan ketiga (Husnul,2014 Jurnal Nasional). Terdapat 4 jurnal yang memiliki hasil pengetahuan baik  $\geq$  pengetahuan kurang yaitu jurnal pertama

sampai dengan jurnal yang keempat dan terdapat 4 jurnal yang memiliki hasil kesiapan ataupun sikap positif  $\geq$  sikap negatif yaitu jurnal pertama, kedua, ketiga yang merupakan Jurnal Nasional dan Jurnal kelima (Asma Gomaa,2019 Jurnal Internasional), serta terdapat 2 jurnal yang memiliki hasil kesiapan ataupun sikap positif diatas 70% keatas yaitu jurnal pertama dan jurnal kedua.

## **ANALISA KEKURANGAN**

Berdasarkan Kekurangan 5 jurnal ini dapat disimpulkan bahwa :

➤ **Abstrak**

Terdapat 3 jurnal pada abstraknya, penggunaan bahasa asing tidak dicetak miring yaitu pada jurnal pertama, keempat dan kelima, serta terdapat 2 jurnal Bukan hanya bahasa asing tetapi Seluruh kata pada abstrak dicetak miring yaitu pada jurnal kedua dan ketiga

➤ **Sampel**

Terdapat 3 jurnal yang sampelnya merupakan sampel Nonpresentatif yaitu pada Jurnal kedua, keempat dan kelima dimana pada jurnal kedua dan kelima jumlah populasi tidak disebutkan sehingga tingkat akurasi penelitiannya tidak diketahui sedangkan pada jurnal keempat sampel yang diteliti tidak sesuai dengan sampel yang didapat dari tingkat akurasi pengambilan sampel 95%.

➤ **Hasil**

Terdapat 2 jurnal yang memiliki hasil yang tidak menunjukkan hubungan dan penilaian yang signifikan terhadap variabel penelitian yaitu pada jurnal keempat (Adekunbi,2015 Jurnal Internasional) dan kelima (Asma,2019 Jurnal Internasional) dimana hasil yang didapat pada jurnal keempat hubungan yang signifikan antara usia peserta dan perilaku mencari perawatan terhadap dismenore sedangkan variabelnya adalah pengetahuan, sikap dan prilaku. Dan pada jurnal kelima hasil pengetahuan baik hanya 1,3% dan praktek baik 13,0% sehingga tidak ada hasil yang signifikan

LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN SKRIPSI

JUDUL SKRIPSI : *LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN PENGETAHUAN  
TENTANG *DISMENOREA* DENGAN KESIAPAN DALAM  
MENGHADAPI *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI  
TAHUN 2020

NAMA MAHASISWA : SARI NOWETA BR KETAREN

NIM : P07520216051

NAMA PEMBIMBING : DINA INDARSITA, SST., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing
1.	12 Desember 2019	Konsul mengajukan judul skripsi		
2.	28 Februari 2020	Konsul Bab I dan Bab II		
3.	02 Maret 2020	Revisi Bab I dan Bab II		
4.	03 Maret 2020	Konsul Revisi Bab I dan Bab II		
5.	04 Maret 2020	Konsul Bab I, Bab II, dan Bab III		
6.	05 Maret 2020	Konsul Revisi Bab I, Bab II, dan Bab III		
7.	06 Maret 2020	Acc Bab I dan Bab II		
8.	09 Maret 2020	Konsul revisi Bab III dan kuisisioner		
9.	10 Maret 2020	Acc Proposal		
10.	17 Maret 2020	Konsul revisi Proposal		
11.	26 Maret 2020	Acc perbaikan proposal		
12.	13 Juni 2020	Konsul Bab IV		
13.	18 Juni 2020	Konsul Bab V dan Abstrak		
14.	19 Juni 2020	Acc Skripsi		
15.	28 Juni 2020	Acc perbaikan Skripsi		

Medan,.....2020

Mengetahui

Ketua Prodi D-IV Keperawatan

Dina Indarsita, SST.,M.Kes  
NIP :196501031989032001

