PENGALAMAN REMAJA PUTRI DALAM MENGATASI DYSMENORRHOEA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 PALEMBANG TAHUN 2016

Isrizal
STIK Bina Husada Palembang
Email : isrizal.iska@gmail.com

ABSTRAK

Angka kejadian *dysmenorrhoea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman remaja putri dalam mengatasi dysmenorrhoea di SMP Muhammadiyah 1 Palembang tahun 2016. Penelitian dilakukan dalam area keperawatan maternitas dan metode penelitian yaitu kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi dengan wawancara mendalam. Pemilihan informan dengan *purposive sampling* pada tanggal 14 Juni 2016. Hasil penelitian ini mendapatkan Pengetahuan remaja putri tentang *dysmenorrhoea* meliputi Arti dan makna *dysmenorrhoea* yaitu nyeri ketika menstruasi, nyeri yang hebat mengganggu aktivitas, dan menstruasi yang sakit atau kram perut, penyebabnya yaitu dikarenakan keluarnya bekuan darah, masuk angin, kurang berolah raga,kurang minum, dan keturunan. Tanda dan gejalanya yaitu sakit perut dan pinggang, sakit kepala/pusing, diare, kram pada perut, dan sering BAK. Sedangkan sumber informasi didapatkan dari kakak perempuan, dari ibu, dari materi kuliah, dan dari televisi. Tindakan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang dalam mengatasi *dysmenorrhoea* meliputi tindakan non farmakologi yaitu dengan cara dikerok, di urut/masase, dikompres air hangat, tidur/istirahat, dan berolah raga. Sedangkan tindakan farmakologi yaitu dengan cara minum jamu kemasan dan beli obat anti nyeri. Dengan demikian Perlu diadakan penyuluhan kesehatan mengenai *dysmenorrhoea*, dan penyediaan buku kesehatan khususnya tentang *dysmenorrhoea* di perpustakaan sekolah dan menyediakan ekstrakurikuler tentang kesehatan reproduksi di sekolah. dan bagi siswi yang mengalami *dysmenorrhoea* untuk konsultasi pada biro kesehatan. Dan bagi penelitian lebih lanjut dapat dilakukan penelitian tentang *dysmenorrhoea* primer dan sekunder.

Kata Kunci *: Dysmenorrhoea*

ABSTRACT

The incidenced of dysmenorrhoea in the world is very high. Averaging more than 50% of women experience it in every country. Purpose of this study to know Adolescence experience in overcome dysmenorrhoea at SMP Muhammadiyah 1 Palembang 2010. Research conducted in the maternity nursing area and qualitative research methods which use phenomenological approach with in-depth interviews. Informants take by purposive sampling on 14 June 2016. The results of this study to know the teenage daughter knowledge about dysmenorrhoea include definition and the meaning of dysmmenorrhoea that is menstrual pain, severe pain interfere with the activity, and menstrual pain or abdomen cramps, that caused by release of blood clots, colds, lack of exercise, less drinking, and herediter. Signs and symptoms was abdominal and hip pain, headaches / dizziness, diarrhea, abdominal cramps, and frequent urination. The source of information obtained from older sister, from mothers, from lecture material, and from television. Action of adolescence at Junior High School 1 Palembang in overcoming dysmenorrhoea include non-pharmacological action that is scraped, massage, compressed with warm water, sleep/rest and exercise. While the pharmacological action that is by drinking medicine herbal and anti-pain medication. Thus, health education

should be held on about dysmenorrhoea, and the provision of health books in the school library especially about dysmenorrhoea and providing extracurricular about reproductive health in schools. And for girls who experienced dysmenorrhoea to consultation at the health office. And for further research can be conducted research on primary and secondary dysmenorrhoea.

Keywords: Dysmenorrhoea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yaitu suatu periode peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang di tandai oleh perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja mulai berlangsung yakni antara usia 10 sampai 19 tahun, yang merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering di sebut dengan masa pubertas. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara umur 10-19 tahun dan belum kawin. Menurut BKKBN adalah 10-19 tahun. Pada periode inilah mulai terjadi perubahan baik dari segi fisik maupun dari segi psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada masa ini adalah terjadinya kematangan fungsi jasmaniah yang biologis berupa kematangan kelenjar kelamin yaitu testis untuk anak laki-laki dan ovarium pada anak gadis. Sebagai ciri dalam masa pubertas, dan dari berbagai ciri pubertas tersebut, menstruasi merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita.[22]

Menstruasi adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi biasanya terjadi setiap bulan (dengan siklus setiap orang berbeda, ada yang 28 hari, ada pula yang kurang atau lebih dari itu) antara usia remaja sampai menopause. Selama menstruasi, darah dan lapisan yang terbentuk pada dinding rahim mengalir keluar lewat vagina, termasuk juga sel telur yang mati karena tidak dibuahi oleh sperma. Jumlah darah haid yang keluar pada setiap wanita pun berbeda, namun umumnya antara 25-60 ml. Sebanyak apa pun darah haid keluar (asalkan dalam batas normal), hal itu tidak akan menyebabkan anemia. Pada umumnya terjadinya haid, ada beberapa tanda yang terjadi yaitu perut terasa mulas dan mual, terasa nyeri di perut bagian bawah *(dysmenorrhea*), tubuh tidak fit, sakit kepala dan pusing, keputihan, radang pada vagina, gatal-gatal pada kulit, nyeri dan bengkak pada payudara.[2]

Gangguan yang berkenaan dengan tepat pada masa *menstruasi* berupa *dysmenorrhoea* (rasa nyeri pada saat menstruasi). Perasaan nyeri pada waktu haid dapat berupa kram ringan pada bagian kemaluan sampai terjadi

gangguan dalam tugas sehari-hari. Gangguan ini ada dua bentuk yaitu *dysmenorrhoea* primer yaitu nyeri haid tanpa ada kelainan anatomis alat kelamin, *dysmenorrhoea* sekunder yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis alat kelamin.[6]

Dysmenorrhoea banyak di alami oleh para wanita. Di dunia, angka kejadian *dysmenorrhoea* sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya. Di Amerika angka diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dysmenorrhoea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dysmenorrhoea* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Swedia melaporkan kejadian dysmenorrhoea pada wanita yang berusia kurang dari 19 tahun sebanyak 90% dan wanita yang berusia 24 tahun 67% (French, 2005). Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhoea* sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% *dysmenorrhoea* primer dan 9,36 % *dysmenorrhoea* sekunder.[3]

Hasil penelitian yang dilakukan Nurma Ningsih (2007) dengan judul Studi Komparatif Pengetahuan Dan Sikap Terhadap *Dysmenorrhoea* Pada Siswa Putri Kelas VIII Dan Kelas IX Di SMP Negri 3 Dan 28 Palembang. Sampel penelitian ini yaitu siswa putri SMP Negeri 3 sebanyak 170 responden dan 57 responden dari SMP Negeri 28, didapatkan angka kejadian *dysmenorrhoea* pada siswa putri SMP Negeri 3 Palembang adalah 58,2% dan SMP Negeri 28 Palembang adalah 66,3%. Kriteria pengetahuan yang baik pada siswa putri terhadap *dysmenorrhoea* di SMP Negeri 3 Palembang sebesar 71,2% dan SMP Negeri 28 sebesar 64,9%. Belum diketahuinya pengalaman remaja putri dalam mengatasi *dysmenorrhoea* di SMP Muhammadiyah 1 Palembang maka peneliti tertarik untuk meneliti hal tersebut.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Dalam penelitian kualitatif terdapat 5 (lima) jenis pendekatan (Craswell, 2005), yaitu : Pendekatan *fenomenologi, study kasus, etnografi, grounded theori*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi yaitu untuk menggambarkan pengalaman remaja putri dalam mengatasi *dysmenorrhoea* di SMP Muhammadiyah 1 Palembang. Informasi yang di dapat didasarkan atas perspektif informan (Struebert dan Carpenter, 1999). Tujuan menggunakan pendekatan fenomenologi adalah mengeksplorasi pengalaman remaja putri dalam mengatasi *dysmenorrhoea* (nyeri haid) sesuai dengan perspektif informan.

Informan dalam penelitian kualitatif dipilih berdasarkan kemampuan

dalam memberikan informasi tentang fenomena (Moleong, 2004). Informan diseleksi menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu informan yang mempunyai karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian (Miles & Huberman, 1994 dalam carpenter, 1999). Jenis teknik sampling yang digunakan untuk penelitian ini adalah *convenience sampling* yaitu semua informan yang mengalami fenomena penelitian yang diteliti dan mempunyai karakteristik atau ciri-ciri yang sesuai dengan yang diinginkan peneliti, yaitu : 1) Remaja putri yang pernah mengalami *dysmenorrhoea* di SMP 1 muhammadiyah palembang dalam 3 bulan terakhir. 2) Remaja yang diteliti memiliki umur 10-14 tahun (remaja awal) menurut WHO. 3) Bahasanya bisa dipahami serta bersedia menjadi informan dalam penelitian. Jumlah informan dalam penelitian ini adalah 3 remaja putri yang mengalami *dysmenorrhoea.* Karena sudah mencapai saturasi (datanya telah jenuh ditambahkan sampel lagi tidak memberikan informasi yang baru) pengambilan data dari informan berikutnya dihentikan (Dukes 1984 dalam Creswell, 1998). Untuk keabsahan informasi informan berikutnya adalah anggota keluarga lain selain informan yang telah di teliti sebanyak 3 orang dengan kriteria : 1) Tinggal bersama dalam satu rumah dengan infoman. 2) Dapat memberikan informasi dan bersedia menjadi informan.

Proses pemilihan informan dimulai dengan menjelaskan tujuan penelitian dan proses pemilihan informan kepada kepala sekolah SMP 1 Muhammadiyah Palembang. Selanjutnya bersama kepala sekolah menentukan pemilihan calon informan dengan membagikan selebaran (angket) yang berisikan kriteria informan. Setelah didapatkan informan sesuai dengan kriteria maka, peneliti menemui calon informan sesuai dengan waktu yang telah disepakti. Pada kesempatan itu peneliti juga menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti dan menanyakan kesediaan calon informan untuk diwawancarai terkait pengalaman calon informan saat mengalami *dysmenorrnhoea*. Selanjutnya disepakati waktu dan tempat pelaksanaan wawancara.

Penelitian ini dilakukan di rumah remaja putri tersebut. Alasan pemilihan tempat penelitian adalah agar informan lebih leluasa dalam memberikan keterangan dan bercerita tentang pengalamannya dengan diawali pemilihan informan di SMP 1 Muhammadyah Palembang. Penelitian ini dilakukan pada 14 Juni 2016. Dimulai dengan penyusunan proposal penelitian pada bulan Maret, selanjutnya periode penelitian pada 14 - 21 Juni 2016 dan

penyusunan laporan dilakukan pada 21 Juni-23 Juli 2016.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*indepth interview*) dan catatan lapangan. Wawancara mendalam dipilih dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi secara mendalam makna-makna subyektif yang dipahami informan terkait dengan pengalaman informan dalam mengatasi dysmenorrhoea. Bentuk pertanyaan yang diajukan selama proses wawancara adalah *open ended question*. Bentuk pertanyaan terbuka ini dipilih berdasarkan fenomena di lapangan dan berdasarkan studi literatur bahwa informasi yang digali bersifat mendalam sesuai dengan sudut pandang informan sehingga informan memiliki kebebasan dalam memberikan informasi.

Untuk menjamin keabsahan data yang didapatkan dari informan, peneliti akan melakukan pengecekan dengan metode Triangulasi. Triangulasi yang dilakukan adalah dengan 2 cara : 1) dengan melakukan triangulasi sumber yaitu dengan pengecekan ulang data yang didapat dari informan yang satu dengan informan yang lainnya : 2) dengan melakukan triangulasi data yaitu membandingakan hasil wawancara mendalam dengan teory yang ada.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dengan menyampaikan tema-tema dan kategori-kategori hasil penelitian yang selanjutnya diperjelas dengan deskripsi hasil informasi atau data hasil wawancara. Dari tujuan khusus pengetahuan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang tentang *dysmenorrhoea* didapatkan 4 tema yaitu arti dan makna, penyebab, tanda dan gejala serta sumber informasi *dysmenorrhoea*. Sedangkan tujuan khusus mengetahui secara mendalam tindakan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang dalam mengatasi nyeri haid *(dysmenorrhoea*) didapatkan 2 tema yaitu tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi.

A. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dysmenorrhoea

Dari tujuan khusus pengetahuan remaja putri tentang dysmenorrhoea didapatkan 4 tema yaitu arti dan makna, penyebab, tanda dan gejala serta sumber informasi.

1. **Tema Pertama** : Arti dan makna *dysmenorrhoea*

Berdasarkan hasil penelitian arti dan makna nyeri haid didapatkan 3 katagori yaitu nyeri ketika menstruasi, nyeri yang hebat mengganggu aktivitas, menstruasi yang sakit atau kram perut.

a. Nyeri ketika Menstruasi

Nyeri haid diartikan nyeri ketika menstruasi seperti pada kutipan pernyataan berikut:

”*...menurut aku,nyeri haid tu..yo... nyeri pas kito menstruasi lah yuk....soalnyo nyerinyo pas menst bae...*” (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri ketika menstruasi seperti pernyataan berikut :

“*…menurut aku nyeri haid tu nyeri pas kito haid yang sa...kit nian* …” (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri ketika menstruasi seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

”*... nyeri haid yo...nyeri pas kito haid, kalo kita mau menst pasti sakit* …” (I-4)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri ketika menstruasi seperti pernyataan berikut :

“*...nyeri haid tu yo nyeri...pada waktu haid kram dibawah perut ni.., setiap aku haid pasti sakit nian*... ” (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri ketika menstruasi seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

“*...e..e..nyeri haid atau menstruasi itu yo...nyeri ketika kita haid atau haid yang nyeri..*.” (I-6)

b. Nyeri yang Hebat Mengganggu Aktivitas

Nyeri haid diartikan nyeri yang hebat mengganggu aktivitas seperti pada kutipan pernyataan berikut :

“*...Nak tidok jugo susah… yo nak ngapo-ngapoi jugo dak bisa pokoknyo nyeri nian...*” (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri yang hebat mengganggu aktivitas seperti pernyataan berikut :

“*...kadang gawean, sekolah jugo teganggu…kalo lah dapet (haid) tu…pokoknyo sakit nian..bisonyo Cuma berbaring*...” (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri yang hebat mengganggu aktivitas seperti pernyataan berikut :

“*...pokoknyo aku sampai nangis saking sakitnyo..kalo lah cak itu dak pacak ngapo-ngapoi.*.” (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri yang hebat mengganggu aktivitas seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

“*...Kalo kita mau menst pasti saki nian, malahan buat kito dak biso beraktivitas*...” (I-4)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan nyeri yang hebat mengganggu aktivitas seperti pernyataan ibu informan berikut :

“*...ini pas menst tu nak datang sakit nian perut, pinggang, terus kepala ni pusing, susah pokoknyo nak gawekan apo-apo.gara-gara nahan kan sakit, nyeri nian tadi..nak beres-*

beres jadi males.lemak tidukan bae..." (I-5)

c. Menstruasi yang Sakit atau Kram Perut

Nyeri haid diartikan menstruasi yang sakit atau kram perut seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*pas aku nak menst tu sakit nian,menstruasi yang nyeri*..." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan menstruasi yang sakit atau kram perut seperti pernyataan berikut :

"...*menurut aku nyeri haid tu nyeri pas kito haid, jadi haid yang sakit nian*..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan menstruasi yang sakit atau kram perut seperti pernyataan berikut :

"...nyeri haid tu yo nyeri...pada waktu haid kram dibawah perut ni.., setiap aku haid pasti sakit nian..." (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan nyeri haid diartikan menstruasi yang sakit atau kram perut seperti pernyataan ibu informan berikut :

"...*nyeri haid tu yo menst yang sakit, pas keluar darah nyo tu..dari perut sampai pingang..ni keram..*." (I-5)

2. **Tema Kedua** : Penyebab *dysmenorrhoea*

Berdasarkan hasil penelitian penyebab nyeri haid didapatkan 5 katagori yaitu dikarenakan keluarnya bekuan darah, masuk angin, kurang berolah raga, Kurang minum, dan keturunan.

a. Keluarnya Bekuan Darah

Berdasarkan hasil penelitian penyebab nyeri haid dikarenakan bekuan darah keluar seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*darah cak ati nak keluar..darah beku....soalnyo kalo lah keluar dak sakit lagi yuk..*." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan bekuan darah keluar seperti pernyataan berikut :

"*penyebabnyo*....*darah pas kito menst tu susah lewat begumpel pas lah keluar mendingan dak sakit nian lagi...*" (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan bekuan darah keluar seperti pernyataan berikut :

"...*Mungkin darah bekunyo tu nak keluar, jadi sakit-sakit nian yuk..*." (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan bekuan darah keluar seperti pernyataan ibu informan berikut :

"...jadi darah beku nak lewat tadi tu susah, makonyo sakit..." (I-5)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan bekuan darah keluar seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...nyeri itu jugo timbul karna darah beku atau gumpalan darah nak keluar…dari kemaluan kito sempit..." (I-6)

b. Masuk Angin

Berdasarkan hasil penelitian penyebab nyeri haid dikarenakan masuk angin seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*masuk angin, soalnyo kalo nyeri aku kerik, habis dikerik langsung sembuh*..." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan masuk angin seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*nah biso jugo gara-gara masuk angin*..." (I-4)

c. Kurang Berolah Raga

Berdasarkan hasil penelitian penyebab nyeri haid dikarenakan kurang olah raga seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*penyebabnyo tu dak banyak begerak..dak hobi olah raga*..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan kurang olah raga seperti pernyataan berikut :

"...*Kalu menurut aku penyebabnyo yuk.nah akuni jarang olah raga, jarang begerak..jadi darahnyo dak lancar*.." (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan kurang olah raga seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*nyerinyo tu mungkin karna kito dak galak olah raga*.." (I-4)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan kurang olah raga seperti pernyataan ibu informan berikut :

"...*penyebabnyo tu…mano jarang olah raga*…" (I-5)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan penyebab nyeri haid dikarenakan kurang olah raga seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*penyebabnya dek, bisa karna kurang olah raga*.." (I-6)

d. Kurang Minum

Berdasarkan hasil penelitian penyebab nyeri haid dikarenakan kurang minum seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*Penyebabnyo dari dulu akuni kurang minum, mungkin salah satunyo itu..jadi kalu pas haid sakit nian*.." (I-3)

e. Keturunan

Berdasarkan hasil penelitian penyebab nyeri haid dikarenakan keturunan seperti pada kutipan pernyataan ibu informan berikut :

"...*penyebabnyo tu mungkin keturunan, sebabnyo ibu jugo nyeri pas gadis*..."(I-5)

3. **Tema Ketiga** : Tanda dan gejala *dysmenorrhoea*

Berdasarkan hasil penelitian tanda dan gejala nyeri haid didapatkan 5 katagori yaitu sakit perut dan pinggang, sakit kepala/pusing, diare, kram pada perut, sering BAK.

a. Sakit Perut dan Pinggang

Berdasarkan hasil penelitian tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit perut dan pinggang seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...nah tanda-tandanyo pas nyeri tu, sakit perut dulu yuk melilit-lilit, balek ke pinggang..." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit perut dan pinggang seperti pernyataan berikut :

"...pertama ments tu rasonyo tu sakit perut, perutnyo tu sakit melilit, kencang nian perut ni kram cak itu nah..(sambil memegang perut), terus pinggang ni rasonyo pegel..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit perut dan pinggang seperti pernyataan berikut :

"*tandonyo pas nak menst tu perut ni sakit sampai ke pinggang*..." (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit perut dan pinggang seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*yang aku rasokan, yo perut sampai pinggang ni sakit*..." (I-4)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit perut dan pinggang seperti pernyataan ibu informan berikut :

"...*pas menst tu nak datang sakit nian perut, pinggang...*" (I-5)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit perut dan pinggang seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"*e...e..tanda dan gejala nyeri disekitar perut sampai pinggang*..." (I-6)

b. Sakit Kepala/Pusing

Berdasarkan hasil penelitian tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit kepala/pusing seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*nah tanda-tandanyo pas nyeri tu***...***habis itu sakit palak...pulo yuk*..." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit kepala/pusing seperti pernyataan berikut :

"*pertama ments tu rasonyo*...*palak sakit*..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid

yaitu sakit kepala/pusing seperti pernyataan ibu informan berikut :

"...*terus kepala ni pusing*..." (I-5)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu sakit kepala/pusing seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*malahan disertai pusing mungkin kurang darah*..." (I-6)

c. Diare

Berdasarkan hasil penelitian tanda dan gejala nyeri haid yaitu diare seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*malahan mencret pulo yuk*..." (I-3)

d. Kram pada perut

Berdasarkan hasil penelitian tanda dan gejala nyeri haid yaitu kram pada perut seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*tandonyo...waktu pas nak menst tu..terus perut ni keras...kram yuk*.." (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu kram pada perut seperti pernyataan berikut :

"..*pertama ments tu rasonyo tu...kencang nian perut ni..kram cak itu...nah*..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu kram pada perut seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*yang aku rasokan yo*... *dipucuk kemaluan akuni kram rasonyo*..." (I-4)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tanda dan gejala nyeri haid yaitu kram pada perut seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"*.e...e..tanda dan gejala*...*terus kram pada perut*..." (I-6)

e. Sering BAK

Berdasarkan hasil penelitian tanda dan gejala nyeri haid yaitu BAK seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*pertama ments tu rasonyo tu*..*nak kencing terus yuk*..." (I-2)

4. **Tema Keempat :** Sumber Informasi

Berdasarkan hasil penelitian tanda dan gejala nyeri haid didapatkan 4 katagori yaitu dari kakak perempuan, dari ibu, dari materi kuliah, dan dari televisi.

a. dari kakak perempuan

Berdasarkan hasil penelitian sumber informasi didapatkan dari kakak perempuan seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...yo aku di ajari ayuk aku, katonyo dikerik bae, gek ilang sakitnyo..." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan sumber informasi didapatkan dari kakak perempuan sebagai berikut :

"...dari ayuk aku yuk, katonyo biar dak sakit lagi..." (I-3)

b. dari Ibu

Berdasarkan hasil penelitian sumber informasi didapatkan dari ibu seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...ibuk aku nyuruh di urut samo nyai tukang urut disinilah yuk..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan sumber informasi didapatkan dari ibu diperjelas lagi oleh keluarga informan sebagai berikut :

"...kalo kato wong tuo itu tu darah dak lancar, jadi dulu tu disuruh ibu ketukang urut bae...zaman dulu dak katek obat-obatan dek..." (I-5)

c. dari Materi Kuliah

Berdasarkan hasil penelitian sumber informasi didapatkan dari materi kuliah seperti yang diperjelas oleh keluarga informan pada kutipan pernyataan berikut :

"...dari materi kuliah dek.." (I-6)

d. dari Televisi

Berdasarkan hasil penelitian sumber informasi didapatkan dari televisi seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...Aku jingok di TV..." (I-1)

B. Tindakan Remaja Putri dalam Mengatasi *Dysmenorrhoea*

Tujuan khusus mengetahui secara mendalam tindakan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 palembang dalam mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhoea*) didapatkan 2 tema yaitu tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi.

1. Tema Kesatu : Tindakan non farmakologi dalam mengatasi *dysmenorrhoea*

Berdasarkan hasil penelitian tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid didapatkan 5 katagori yaitu dikerok, di urut/masase, dikompres air hangat, tidur dan istirahat, dan berolah raga.

a. Dikerok

Berdasarkan hasil penelitian tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara di kerok seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"*...nah waktu sakit tu palingan aku kerik yuk..biar dak sakit lagi..lah tebiaso aku cak itu..setiap sakit pokonyo dikerik* " (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara di kerok seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"*..e..e..misalnyo adek aku tadi nyeri haid, yo aku keroki dio dek..soalnyo biar dak sakit lg..mungkin masuk angin kan...aku jugo kalo nyeri pas ments mak itu jugo*" (I-4)

b. Di urut/masase

Berdasarkan hasil penelitian tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara di urut / masase seperti pada kutipan pernyataan berikut :

"...*di urut samo nyai tukang urut..biar melancarkan darahnyo*..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara diurut/masase seperti pernyataan ibu informan berikut :

"....*ini dek di urut ketukang urut..tadikan darahnyo tu dak jalan..jadi di urut biar lancar*..." (I-5)

c. Dikompres Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara dikompres air hangat seperti pada kutipan pernyataan berikut

"...*o..yang biaso aku lakukan kalo nyeri menst tu..aku <u>kompres pake banyu anget</u> yuk...*" (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara dikompres air hangat seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*terus yang aku lakukan*...*Di kompres pake air anget*..." (I-6)

d. Tidur dan istirahat

Berdasarkan hasil penelitian tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara tidur dan istirahat seperti pada kutipan pernyataan berikut:

"...*aku tidukan yuk..istirahatkan*..." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara tidur dan istirahat seperti pernyataan berikut :

"... *nah pas sakit tu..aku istirahatkan, di tidukan*..." (I-2)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara tidur dan istirahat seperti pernyataan berikut :

"... *sambil di tidukan, istirahatkan dak katek aktivitas*..." (I-3)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara tidur dan istirahat seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*aku tidukan..istirahat bae*..." (I-4)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara tidur dan istirahat seperti pernyataan ibu informan berikut :

"...*habis itu di tidukan bae*.." (I-5)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara tidur dan istirahat seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*suruh dio istirahat bae*..." (I-6)

e. Berolah Raga

Berdasarkan hasil penelitian tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara berolahraga seperti pada kutipan pernyataan kakak perempuan informan berikut:

"...*lah itu tadi dek...yang aku lakukan terus agak digerakan badan ni loncat-loncat disinilah..di olah ragakan dikit*..." (I-4)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara berolah raga seperti pernyataan kakak perempuan informan berikut :

"...*terus yang aku lakukan..terus rajin olah raga. kalo sempat pagi-pagi..." (I-6)*

2. Tema Kedua : Tindakan farmakologi dalam mengatasi *dysmenorrhoea*

Berdasarkan hasil penelitian tindakan farmakologi dalam mengatasi nyeri haid didapatkan 2 katagori yaitu minum jamu kemasan dan beli obat anti nyeri.

a. Minum Jamu Kemasan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara meminum kiranti seperti pada kutipan pernyataan berikut:

"...*yo caro laen yang aku lakukan, aku <u>beli kiranti</u> yuk di apotik...aku jingok di TV tu...kan..itu pun kalo lah sakit nian yuk*..." (I-1)

Pernyataan lainnya yang menjelaskan tindakan farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara meminum kiranti seperti pernyataan berikut :

"...*nah...kalo pas sakit tu yuk aku beli kiranti di apotik*..." (I-2)

b. Beli Obat Anti Nyeri

Berdasarkan hasil penelitian tindakan farmakologi dalam mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara membeli obat anti nyeri seperti pada kutipan pernyataan kakak perempuan informan berikut:

"...*kalo masih nyeri jugo beli obat anti nyeri di apotik*..." (I-6)

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini difokuskan kepada tema-tema dan kategori yang didapatkan sebagai hasil penelitian dengan melakukan analisis dengan memaparkan informasi yang didapat selanjutnya melakukan bahasan berdasarkan teori-teori dan hasil penelitian dari berbagai sumber. Pembahasan meliputi tema dan kategori untuk pengetahuan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang tentang dysmenorrhoea didapatkan 4 tema yaitu arti dan makna, penyebab, tanda dan gejala serta sumber informasi *dysmenorrhoea*. Sedangkan tindakan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang dalam mengatasi

dysmenorrhoea didapatkan 2 tema yaitu tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi.

1. **Pengetahuan Remaja Putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang Tentang *Dysmenorrhoea***

Hasil penelitian mendapatkan pengetahuan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang tentang *dysmenorrhoea* ada 4 tema yaitu arti dan makna, penyebab, tanda dan gejala serta sumber informasi *dysmenorrhoea*. Hal ini didasari oleh kejadian yang dialami dan diketahui oleh informan saat nyeri haid. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan itu terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar penginderaan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior)*.

a. Arti dan Makna *Dysmenorrhoea*

Arti dan makna *dysmenorrhoea* dari hasil penelitian diartikan sebagai nyeri ketika menstruasi, nyeri yang hebat mengganggu aktivitas, dan menstruasi yang sakit atau kram perut. Katagorinya sebagai nyeri ketika menstruasi, makna yang menggaris bawahkan bahwa *dysmenorrhoea* tersebut datang ketika menstruasi.

Pendapat lainya mengatakan katagori nyeri yang hebat mengganggu aktivitas bahwa nyeri ketika haid tersebut dapat mengganggu aktivitas, didasari oleh ketika *dysmenorrhoea* menyebabkan tidak masuk sekolah, dan tidak bisa apa-apa dalam artian aktivitas terganggu. Adapun hasil penelitian ini memiliki kesamaan teoritis definisi *dysmenorrhoea* yaitu sebagai nyeri yang hebat sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa hari (Ivadilla, 2009).

Pendapat lain juga menemukan katagori menstruasi yang sakit atau kram perut merupakan pernyataan yang memandang bahwa ketika menstruasi mereka merasa sakit dan kram pada perut. Adapun pernyataan ini sejalan dengan teori, definisi *dysmenorrhoea* yaitu sebagai aliran menstruasi yang sulit atau menstruasi yang nyeri (Anurogo, 2008) dan menurut Owen (2005) *dysmenorrhoea* yaitu nama medis untuk menstruasi yang disertai dengan kram dan rasa sakit.

b. Penyebab *Dysmenorrhoea*

Hasil penelitian mendapatkan tema penyebab *dysmenorrhoea*, dan sesuai dengan katagorinya didapatkan penyebabnya dikarenakan keluarnya bekuan darah, masuk angin, kurang berolah raga, kurang minum, dan

keturunan. Katagori dikarenakan bekuan darah keluar yang menjadi penyebab terjadinya nyeri pernyataan ini memandang ketika bekuan darah keluar melalui saluran menstruasi menyebabkan nyeri, anggapan ini didasari penyebabnya adalah peningkatan kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin (*prostanglandin* adalah salah satu mediator kimia/hormone didalam tubuh yang menimbulkan terjadinya kontraksi pembuluh-pembuluh darah dan penurunan aliran darah sehingga menyebabkan terjadinya proses *ischemia* dan *nekrosis* pada sel-sel dan jaringan). Nyeri semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks/leher rahim terutama bila saluran sempit (Andira, 2010).

Sesuai dengan riset kualitatif, bahwa memberikan kesempatan untuk menggali informasi terkait pengalaman yang dikaji dan masih banyak fenomena yang belum diketahui oleh peneliti (*Team Dosen Riset Kualitatif Bin-Hus, 2010*). Dan peneliti disini mendapat kan tema penyebab nyeri haid yang tidak ditemukan dalam suatu teori yang berdasarkan katagorinya di dapatkan nyeri haid tersebut dapat disebabkan oleh masuk angin, kurang berolah raga, kurang minum, dan keturunan. Pendapat ini didapatkan sesuai dengan pengalaman yang mereka rasakan. Disebabkan masuk angin hasil penelitian ini beranggapan bahwa ketika mengalami nyeri haid dikerok bagian pinggang yang sakit dan hasilnya merah, sehingga setelah dilakukan tindakan itu nyeri tersebut hilang. Kurang berolah raga disini, hasil penelitian ini menggaris bawahi bahwa nyeri haid disebabkan karena kurang gerak dan olah raga sehingga terjadi nyeri yang membuat darah menstruasi tidak lancar. Katagori kurang minum ini menggaris bawahi bahwa nyeri haid tersebut disebutkan karna kurang minum sehingga nyeri ketika menstruasi. Adapun hasil penelitian mendapatkan penyebab nyeri haid karena keturunan anggapan ini menggaris bawahi bahwa nyeri haid tersebut disebabkan oleh keturunan karena dari silsilah keluarga yang mengalami hal yang sama.

Katagori-katagori tersebut muncul sebagai respon atas kejadian dan fakta pengalaman informan tentang nyeri haid. Dan katagori ini muncul karna nyeri haid tidak masuk kedalam kejadian yang diperhatikan dan nyeri ini terjadi ketika menstruasi saja sehingga beranggapan sebagai penyerta ketika menstruasi dan dianggap suatu gejala bukan penyakit (Herlina, 2008).

c. **Tanda dan Gejala *Dysmenorrhoea***

Hasil penelitian mendapatkan tema tanda dan gejala dengan katagorinya yaitu sakit perut dan pinggang, sakit kepala/pusing, diare,

kram pada perut, dan sering BAK. Katagori-katagori ini muncul sebagai respon yang dialami oleh informan tersebut ketika mengalami *dysmenorrhoea* dan pernyataan ini sejalan dengan Maryadi (2009) yang menyatakan tanda dan gejala nyeri haid yaitu nyeri di perut bagian bawah, menjalar ke daerah pinggang dan paha. Kadang-kadang disertai mual, muntah, diare, sakit kepala dan emosi yang labil.

Pernyataan lain hasil penelitian ini didapatkan katagori kram pada perut yang menggaris bawahi bahwa ketika menstruasi terjadi kram pada perut. Pernyataan ini sejalan dengan teori Owen (2005) bahwa gejala nyeri haid salah satu nya yaitu kram keras pada abdominal yang bisa berlangsung sampai 3 hari.

d. Sumber Informasi

Hasil penelitian mendapatkan tema sumber informasi dengan katagorinya yaitu dari kakak perempuan, dari ibu, dari materi kuliah, dan dari televisi. Tema ini muncul sesuai dengan darimana informan mendapatkan informasi dalam mengatasi *dysmenorrhoea.*

2. Tindakan Remaja Putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang dalam Mengatasi *Dysmenorrhoea*

Hasil penelitan mendapatkan tindakan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang dalam mengatasi *dysmenorrhoea* terdiri dari dua tema yaitu tindakan non farmakologi dalam mengatasi *dysmenorrhoea* dan tindakan farmakologi dalam mengatasi *dysmenorrhoea.* Peneliti mengambil tema tersebut berdasarkan katagori-katagori yang didapat dan melakukan tindakan itu untuk memberi rasa nyaman dalam artian tidak nyeri lagi. Tindakan ini didasari oleh tindakan mandiri menurut Orem (*self care*) yaitu tindakan yang ditujukan pada perawatan diri sendiri yang bersifat universal berhubungan dengan mempertahankan fungsi tubuh (Aziz. A, 2007).

a. **Tindakan Non Farmakologi dalam Mengatasi *Dysmenorrhoea***

Hasil penelitian mendapatkan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhoea)* yang katagorinya terdiri dari dikerok, di urut/masase, dikompres air hangat, tidur dan istirahat, dan berolah raga. Katagori diurut/masase merupakan tindakan yang di dasari bahwa asumsi informan terhadap nyeri haid yang disebabkan oleh darah beku dan dengan diurut/masase dapat melancarkanya. Pernyataan ini memiliki kesamaan teori menurut Ignatavicus tindakan fisik untuk mengurangi nyeri salah satunya masase yaitu pijatan lembut pada bagian tubuh klien yang nyeri dengan menggunakan tangan akan menyebabkan relaksasi otot dan memberikan efek sedasi.

Pendapat lainya mendapatkan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhoea)* dengan katagori di kompres air hangat, anggapan ini di dasari bahwa dengan di kompres air hangat dapat mengurangi rasa nyeri. Pernyataan ini sejalan dengan teori Owen (2005) yaitu terapi panas salah satunya adalah untuk mengatasi atau mengurangi nyeri. Mekanisme pastinya tidak begitu dimengerti teori menyebutkan bahwa keberadaan stimulasi panas dan nyeri, persepsinya saling mengurangi. Contohnya botol-botol berisi air panas, mandi dengan air hangat.

Pendapat lainya mendapatkan tindakan non farmakologi dalam mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhoea)* dengan katagori tidur dan istirahat pendapat ini menggaris bawahi bahwa ketika nyeri haid tersebut informan melakukan istirahat dan tidur karena nyeri dapat mengganggu aktivitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan teoritis yang mengatakan bahwa nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat (Ivadilla, 2009). Dan dijelaskan juga oleh Owen (2005) pengobatan nyeri haid dapat dilakukan dengan relaksasi dan istirahat.

Hasil penelitian mendapatkan katagori yang tidak ditemukan dalam suatu teori yaitu dikerok dan berolah raga. Katagori dikerok ini timbul merupakan respon informan ketika nyeri haid itu terjadi melakukan tindakan dengan cara dikerok pada bagian pinggang setelah itu nyeri menjadi hilang. Tindakan ini merupakan respon individu sesuai anggapan mereka terhadap nyeri itu sendiri. Sedangkan katagori berolah raga menggaris bawahi bahwa ada hubunganya dengan penyebab yang dikatakan oleh informan nyeri haid tersebut dikarenakan kurang gerak atau berolah raga sehingga membuat darah menstruasi tersebut tidak lancar. Respon ini timbul sesuai dengan asumsi mereka terhadap terjadinya nyeri.

b. **Tindakan Farmakologi dalam Mengatasi *Dysmenorrhoea***

Hasil penelitian mendapatkan tindakan farmakologi dalam mengatasi *dysmenorrhoea* yang katagorinya yaitu minum jamu kemasan dan beli obat anti nyeri. Pernyataan ini menggaris bawahi bahwa ketika nyeri haid minum jamu kemasan dan beli obat anti nyeri. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori tindakan farmakologi untuk mengurangi nyeri yaitu analgesik meliputi anti nyeri, relaksasi dan aktivitas rileks (Yatim. F, 2001)

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dysmenorrhoea

Pengetahuan remaja putri tentang dysmenorrhoea meliputi arti dan makna, penyebab, tanda dan gejala serta sumber informasi *dysmenorrhoea*. Arti dan makna *dysmenorrhoea* yaitu nyeri ketika menstruasi, nyeri yang hebat mengganggu aktivitas, dan menstruasi yang sakit atau kram perut, penyebabnya yaitu dikarenakan keluarnya bekuan darah, masuk angin, kurang berolah raga, kurang minum, dan keturunan. Tanda dan gejalanya yaitu sakit perut dan pinggang, sakit kepala/pusing, diare, kram pada perut, dan sering BAK. Sedangkan sumber informasi didapatkan dari kakak perempuan, ibu, materi kuliah, dan televisi.

2. Tindakan Remaja Putri Dalam Mengatasi Dysmenorrhoea

Tindakan remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Palembang dalam mengatasi nyeri haid (*dysmenorrhoea**)*** meliputi tindakan non farmakologi dan tindakan farmakologi. Tindakan non farmakologi yaitu dengan cara dikerok, di urut/masase, dikompres air hangat, tidur dan istirahat, serta berolah raga. Sedangkan tindakan farmakologi yaitu dengan cara minum jamu kemasan dan beli obat anti nyeri.

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian

Perlu diadakan penyuluhan kesehatan mengenai *dysmenorea*, dan penyediaan buku kesehatan khususnya tentang *dysmenorea* di perpustakaan sekolah serta menyediakan ekstrakurikuler tentang kesehatan reproduksi.

2. Bagi Siswi yang Mengalami Dysmenorrhoea

Diharapkan agar lebih rajin membaca dan mencari informasi atau dengan kata lain tidak menyampingkan tentang *dysmenorrhoea* agar lebih mengetahui seluk beluk *dysmenorrhoea*. Dan diharapkan konsultasi ke bagian kesehatan (puskesmas, dokter, RS, kespro, dll) agar lebih mengetahui tindakan dalam mengatasi dysmenorrhoea.

3. **Bagi Peneliti Berikutnya**

bagi penelitian lebih lanjut dapat dilakukan penelitian tentang *dysmenorrhoea* primer dan sekunder.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, Moh & Asrori, Moh, 2004, Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Cetakan Pertama. PT Bumi Aksara, Jakarta.
2. Andira, dita, 2010, *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Cetakan pertama. A'plus Book, Jogjakarta.
3. Anurogo, Dito, 2008. Kabar indonesia sehat. *Segala Sesuatu Tentang Nyeri Haid* (http://www.kabarindonesia.com/beri

ta), di akses pada tanggal 3 Mei 2010.

4. Aspek biofisik sistem reproduksi, 2007 keperawatan maternitas program profesi ners bina husada palembang.
5. Azzahra, I. 2009. *Dismenorea* (Online)(file:///C:/dismenorhea.html), di akses pada tanggal 3 Mei 2010.
6. Maryadi, Hazil, 2009, *Keperawatan Maternitas Dismenore*. Asuhan Keperawatan. (www.geoogle.com) diakses tanggal 3 mei 2010.
7. Herlina, R. 2008. *Dismenorea* (Online) (file:///C:/dismenorhea.html**)** di akses pada tanggal 3 mei 2010.
8. Hidayat, A. Aziz Alimul 2007, *gantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi kedua. Salemba Medika, Jakarta.
9. Hinchliff, S, 1999, *Kamus Keperawatan*. Editor Edisi Bahasa Indonesia. EGC, Jakarta.
10. Ignatavicus, (1995) *Manajemen Nyeri* (www.google.com) di akses tanggal 28 Juli 2010
11. Manuaba I Gde, 200, *Kapita Selekta Pelaksanaan Rtin Obstetric dan Ginekologi & Keluarga Berencana*, EGC : Jakarta
12. Moleong, L. J, 2010, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
13. Notoatmojo, S, 2007, *mosi kesehatan dan ilmu prilaku*. Rineka Cipta, Jakarta.
14. Owen, elizabet, 2005, *Panduan Kesehatan Bagi Wanita.* Prestasi Pustakarya. Jakarta.
15. Panduan penyusunan skripsi, 2010, *Program studi ilmu keperawatan*, edisi ke VII
16. Santrock, J.W, 2003, *Adolescence perkembangan remaja*. Erlangga, jakarta.
17. Sarwono, S, 2006, *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo, Jakarta.
18. Saryono, 2010, *Metodelogi Penelitian Kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta
19. Sunaryo, 2004, *Psikologi untuk keperawatan*. EGC, Jakarta.,
20. Tamsuri, A, 2007, *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri.* Jakarta : EGC
21. Team riset kualitatif, 2010, *Petunjuk Tekhnis Penulisan Riset Kualitatif*. STIK Bina Husada.
22. Widyastuti, Yani dkk, 2009,*kesehatan Reproduksi*. Cetakan Pertama. Penerbit Fitramaya, Yogyakarta.
23. Yatim, faisal, 2001,*Haid Tidak Wajar Dan Menopouse* . Pustaka Populer Obor, Jakarta.