



EFEKTIVITAS KOYO HAID TERHADAP DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 BANDUNG

Regina Nur Fadzrin¹, Nunung Siti Sukaesih², Amanda Puspadianing³

^{1,2,3}Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia
reginanfadz27@upi.edu

Abstrak

Menstruasi merupakan salah satu tanda kematangan fisik yang dialami oleh remaja putri dan biasa disebut dengan pubertas. Permasalahan yang sering timbul saat menstruasi pada remaja putri ialah rasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha yang disebut dengan dismenore. Kondisi tersebut berakibat pada aktivitas pembelajaran menjadi terganggu sehingga dismenore perlu diatasi. salah satunya dengan menggunakan koyo haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas koyo haid terhadap dismenore pada remaja putri. Desain pada penelitian ini berupa quasi eksperimen dengan rancangan pra-eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMPN 4 Bandung. Penarikan sampel melalui metode purposive sampling yang berjumlah 47 remaja putri yang mengalami dismenore pada bulan Maret 2023. Instrumen penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan lembar informed consent. Hasil setelah di Uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan $P\text{-value} = 0,000$ dimana $P\text{-value} < 0,05$, sehingga H_0 ditolak H_a diterima, yang berarti terdapat efektivitas penggunaan koyo haid terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMPN 4 Bandung.

Kata Kunci: *Dismenore, Koyo Haid, Remaja Putri.*

Abstract

Menstruation is a sign of physical maturity experienced by young women and is commonly referred to as puberty. The problem that often arises during menstruation in young women is pain in the lower abdomen and spreads to the back and thighs which is called dysmenorrhea. These conditions result in learning activities being disrupted so that dysmenorrhea needs to be overcome. one of them is by using menstrual patches. This study aims to determine the effectiveness of menstrual patches against dysmenorrhea in young women. The design in this study was a quasi-experimental design with a pre-experimental design in one group (one group pre test – post test design). The population in this study were young women at SMPN 4 Bandung. Withdrawal of samples using the purposive sampling method, totaling 47 young women who experienced dysmenorrhea in March 2023. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) and informed consent sheets. The results after the Wilcoxon Signed Ranks Test showed $P\text{-value} = 0.000$ where the $P\text{-value} < 0.05$, so H_0 was rejected H_a was accepted, which means that there is effectiveness in using menstrual patches to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) in young women at SMPN 4 Bandung.

Keywords: *Dysmenorrhea, Menstrual Patch, Young Women.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2021

✉Corresponding author :

Address : Jl. Kebon Gedang, Kota Bandung

Email : reginanfadz27@upi.edu

Phone : 08985143665

PENDAHULUAN

Kehidupan paling penting seseorang berada pada sepanjang masa remaja. Pematangan fisik tubuh terjadi sepanjang waktu pada masa ini (Jannah, 2016). Masa berbagai perkembangan dan kematangan fisik yang kompleks yang dikenal dengan pubertas terjadi antara usia anak-anak dan dewasa (Pratiwi, 2015). Menstruasi pada remaja putri menandakan awal pubertas (menarche). Periode pertama atau menarche biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun atau pada remaja awal saat pubertas sebelum dimulainya masa reproduksi (Hutagaol dkk., 2015). Kenyataannya, banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, seperti dismenore atau nyeri haid (Kristining Tyas dkk., 2018). Dismenore merupakan masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada remaja putri. Keluhan yang paling umum adalah rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah yang menjalar ke punggung serta paha (Faridah dkk., 2019).

Menurut statistik *World Health Organization* (WHO) dari tahun 2017, 1.769.425 wanita (90%) dilaporkan mengalami dismenore, dengan 10–16% di antaranya melaporkan dismenore berat. Di dunia, dismenore sangat umum terjadi; rata-rata lebih dari 50% wanita merasakannya (Syafriani, 2021). Sekitar 72% di Swedia. Hampir 90% wanita di Amerika Serikat diperkirakan menderita dismenore, dan 10% hingga 15% dari mereka diperkirakan menderita dismenore parah yang mencegah mereka melakukan aktivitas apa pun (Lail, 2017).

Prevalensi dismenore di Indonesia relatif tinggi, artinya 60-70% wanita Indonesia mengalaminya. Mayoritas penderita dismenore di Indonesia, dialami oleh remaja yang berusia antara 17 hingga 24 tahun (Mutia dkk., 2019). Prevalensi dismenore di Indonesia adalah 64,52%, terdiri dari 54,89% dismenore primer yaitu nyeri haid yang timbul tanpa adanya kelainan pada alat kelamin dan sering menyerang wanita yang belum pernah hamil, serta dismenore sekunder sebesar 9,36% dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disertai kelainan anatomis genitalis) (Margawati dan Yudi Fitranti, 2017). Nyeri berkisar dari ringan hingga berat dialami oleh tiga perempat remaja dengan dismenore primer, dan nyeri berat dialami oleh satu dari empat remaja (Larasati dan Alatas, 2016). Gangguan menstruasi di Kota Bandung menduduki peringkat tertinggi, dengan 73% data puskesmas dan 82% data Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Data tersebut didapatkan menurut data

Puskesmas dan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) (Andriyani dkk., 2016).

Dalam jangka Panjang maupun jangka pendek dismenore menimbulkan dampak yang negatif. Untuk dampak jangka panjangnya, dismenore dapat menyebabkan memicunya terjadinya kemandulan, bahkan dismenore yang muncul akibat patologis yang lainnya dapat menyebabkan kematian (Karlinda dkk., 2022). Sedangkan untuk jangka pendeknya, kejadian dismenore ini bahkan bisa menyebabkan kegiatan aktivitas dalam pembelajaran menjadi terganggu, menjadi tidak bersemangat, konsentrasi pun menjadi menurun bahkan hingga kesulitan untuk berkonsentrasi yang berdampak pada materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Fitri dan Ariesthi, 2020).

Terapi merupakan cara yang paling sering kali dilakukan sebagai upaya dalam mengurangi dismenore, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan terapi analgesik, sedangkan non farmakologis dilakukan dengan mengompres dingin dan hangat, olahraga seperti senam khusus, distraksi musik. Pada upaya tersebut, terapi yang paling sering dilakukan ialah terapi non farmakologis yang bahannya tidak menggunakan obat – obatan dan sangat sedikit efek sampingnya (Asiyah dan Titisari, 2021). Terapi non farmakologi memiliki kelebihan yaitu diantaranya tindakan ini murah, mudah yang dapat dilakukan dirumah sebagai upaya mengurangi dismenore yang memungkinkan klien dan keluarga bisa melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya, sedangkan terapi farmakologis memiliki efek samping dalam pemakaiannya seperti merasakan mual, menyebabkan muntah, konstipasi, menjadi merasa gelisah, dan rasa ngantuk, serta dapat juga mempengaruhi resiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Ni Made Widyanthi dkk., 2021). Tetapi ada terapi farmakologi yang aman bernama obat topical yang memiliki kelebihan yaitu sedikit efek samping dan mencegah first-pass effect (Nuryati, 2017).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Apakah koyo haid efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 4 Bandung?” Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui efektivitas koyo haid terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain Penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen dalam satu kelompok (one group pre test – post test design). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMPN 4 Bandung. Penarikan sampel melalui metode purposive sampling menggunakan aplikasi G-Power Statistik yaitu menggunakan uji T-test Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan jumlah sampel sebesar 47 responden, jumlah tersebut didapatkan dari perhitungan dengan memasukkan effect size 0.5, α err prob 0.05, power 0.95. Prosedur pengambilan sampel penelitian ini adalah stratified random sampling.

Data diakumulasikan dengan cara pretest (kuisisioner google form pengukuran intensitas nyeri dismenore menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS)), selanjutnya dilakukan intervensi dengan penggunaan koyo haid serta kemudian dilakukan posttest (kuisisioner google form pengukuran intensitas nyeri dismenore menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS)) Data kemudian dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji normalitas shapiro wilk. Uji statistik yang digunakan yaitu uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
12	4	8,51
13	15	31,91
14	19	40,43
15	7	14,89
16	2	4,26
Total	47	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik umur siswi yang mengalami dismenore di SMPN 4 Bandung yaitu 12 tahun sebanyak 4 (8,51%) orang, 13 tahun sebanyak 15 (31,91%) orang, 14 tahun sebanyak 19 (40,43%) orang, 15 tahun sebanyak 7 (14,89%) orang, 16 tahun sebanyak 2 (4,26%) orang.

Analisis Univariat

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Dismenore Sebelum Menggunakan Koyo Haid

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	11	23,40
Nyeri Sedang	23	48,94
Nyeri Berat	13	27,66
Total	47	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukannya intervensi penggunaan koyo haid yaitu tidak nyeri terjadi pada 0 (0%) orang, nyeri ringan 11 (23,40%) orang, nyeri sedang 23 (48,94%) orang, dan nyeri berat 13 (27,66%) orang.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Dismenore Sesudah Menggunakan Koyo Haid

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	13	27,66
Nyeri Ringan	21	44,68
Nyeri Sedang	11	23,40
Nyeri Berat	2	4,26
Total	47	100

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil bahwa skala nyeri setelah dilakukannya intervensi penggunaan koyo haid menunjukkan untuk tidak nyeri terjadi pada 13 (27,66%) orang, nyeri ringan 21 (44,68%) orang, nyeri sedang 11 (23,40%) orang, dan nyeri berat 2 (4,26%) orang.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Normalitas Test Of Normality Shapiro Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.212	47	.000	.895	47	.001
Posttest	.192	47	.000	.878	47	.000

a). Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil tabel 4 di atas menunjukkan hasil uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikan sebelum dilakukan intervensi penggunaan koyo haid dengan nilai statistic 0.895 dari 47 sampel diperoleh nilai signifikansi 0.001 dan sesudah dilakukannya

intervensi penggunaan koyo haid dengan nilai statistic 0.878 dari 47 sampel diperoleh nilai signifikansi 0.000 kurang dari nilai ketetapan 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal. Maka selanjutnya peneliti menggunakan alternative lain yaitu dengan Uji *Wilcoxon*.

Tabel 5. Uji Wilcoxon

	n	Z	Sig.
Koyo haid dalam penurunan skala nyeri dsimineore	47	-6.003	0.000

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 47 responden skala nyeri post-test mengalami penurunan dari pada pretest. Dari perhitungan uji Wilcoxon, yaitu nilai Z yang didapatkan dengan hasil sebesar -6.003 dengan Asymp.sig sebesar $0.000 < 0.05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat penurunan skala nyeri dismenore dengan menggunakan koyo haid.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 4 Bandung dengan responden terdiri dari 47 remaja putri yang mengalami nyeri dismenore serta memenuhi kriteria inklusi dan mengisi lembar *inform consent*, peneliti melakukan pengukuran skala nyeri sebelum responden menggunakan koyo haid dengan mengisi kuisisioner google form pengukuran intensitas nyeri dismenore menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan mengisi angka 1-10 yang menggambarkan rasa nyeri yang dirasakan pada saat itu. Selanjutnya peneliti melakukan pengukuran kembali kepada responden setelah menggunakan koyo haid.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skala nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi penggunaan koyo haid dan sesudah diberikan intervensi penggunaan koyo haid. Setelah penggunaan koyo haid skala nyeri mengalami penurunan yaitu nyeri berat 13 (27,66%) orang menjadi 2 (4,26%) orang, nyeri sedang 23 (48,94%) orang menjadi 11 (23,40%) orang, nyeri ringan 11 (23,40%) orang menjadi 21 (44,68%) orang, dan tidak nyeri 0 (0%) orang menjadi 13 (27,66%) orang.

Setelah dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon signed rank test* didapatkan hasil nilai $p = 0.000 < 0.05$ dan didapatkan hasil selisih antara sebelum dan sesudah intervensi penggunaan koyo haid yaitu -6.003 yang menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan

sesudah intervensi penggunaan koyo haid.

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian menandakan bahwa koyo haid dapat menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja putri, dikarenakan koyo haid memberikan rasa hangat pada area perut bawah yang dapat membuat otot sekitar rahim menjadi rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan menjadi berkurang.

Kejadian dismenore pada remaja harus segera ditangani dengan baik salah satunya dengan cara menggunakan koyo haid pengobatan yang aman, murah, dan mudah untuk dilakukan bagi remaja putri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas Koyo Haid Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Bandung diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden yang paling banyak mengalami dismenore yaitu terjadi pada remaja berumur 14 tahun.
2. Skala nyeri post-test mengalami penurunan dari pada pretest sebesar -6.003
3. Adanya pengaruh koyo haid terhadap penurunan skala dismenore dengan hasil *P-value* 0.000 ($p < 0.05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., Sumartini, S., & Nur Afifah, V. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di SMPN 29 Kota Bandung.
- Asiyah, S., & Titisari, I. (2021). Efek Pemberian Acupressure Dan Counter Pressure Pada Nyeri Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(2), 174–182. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i2.87>
- Faridah, F., Handini, H. R. S., & Dita, R. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *JIK- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 68. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.207>
- Fitri, H. N., & Ariesthi, K. D. (2020). Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan. In *CHMK Midwifery Scientific*

Journal (Vol. 3).

- Hutagaol, F. E., Kundre, R., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di PSIK FK Unsrat Manado (Vol. 3).
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam.. In *Jurnal Psikoislamedia* (Vol. 1, Issue 1).
- Karlinda, B., Oswati Hasanah, & Erwin. (2022). Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, dan Koping Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Kristining Tyas, J., Antonilda Ina, A., Tjondronegoro, P., studi, P. S., Keperawatan STIKES St Elisabeth Semarang, I., & STIKES St Elisabeth Semarang, D. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. In *Apolonia Antonilda Ina* (Vol. 7).
- Lail, N. H. (2017). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Faridah Alatas dan TA Larasati| Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Majority (Vol. 5, Issue 3).
- Margawati, A., & Yudi Fitrianti, D. (2017). Hubungan Konsumsi Asam Lemak Omega-3, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Tingkat Dismenore Pada Remaja. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Mutia, R., Silaen, A., Ani, L. S., Citra, W., & Putri, W. S. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. In *Medika Udayana* (Vol. 8, Issue 11). <https://ojs.unud.ac.id>
- Ni Made Widyanti, O., Komang Ayu Resiyanti, N., Prihatiningsih, D., Studi Keperawatan STIKes Wira Medika Bali Jalan Kecak No, P., & Gatot Subroto Timur Denpasar, A. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. 2(6).
- Nuryati. (2017). Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan (RMIK) Farmakologi.
- Pratiwi, H. (2015). Obesitas sebagai Resiko Pemberat Disminore pada Remaja Majority (Vol. 4).
- Syafriani. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Umur Manarche Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Bangkinang Kota.