



---

**Gambaran Tingkat Nyeri Haid Siswi SMK Kesehatan NW Teros  
Kabupaten Lombok Timur**

---

Nita Evilia Damayanti, Ni Wayan Ari Adiputri, Cahaya Indah Lestari  
*Prodi SI Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Mataram*  
Jl. KH. Ahmad Dahlan Nomor 1, Pagesangan, Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding author: Nita Evilia Damayanti  
Email: [nitaevilia@gmail.com](mailto:nitaevilia@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan psikis, di mana banyak remaja putri mengalami dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi dan dampak nyeri haid pada 45 siswa SMK Kesehatan NW Teros, Kabupaten Lombok Timur. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional, di mana data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 98% responden mengalami nyeri haid yang signifikan, dengan 71% merasakan nyeri berlangsung 1-2 hari. Dismenorea berdampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, pola tidur, serta emosi remaja, yang mengakibatkan gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu, nyeri yang dialami sebagian besar responden mencapai tingkat tinggi (skor 7-10 pada NRS). Penelitian ini menekankan perlunya pendekatan pengelolaan yang efektif, meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis, seperti aromaterapi, untuk meredakan nyeri haid. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup siswa dalam menghadapi masalah nyeri haid.

**Kata Kunci:** Dismenore, Nyeri Haid, Pengelolaan Nyeri.

**ABSTRACT**

*Adolescence is a transitional period characterized by physical, emotional, and psychological changes, during which many young women experience dysmenorrhea. This study aims to explore the prevalence and impact of menstrual pain among 45 students of SMK Kesehatan NW Teros in East Lombok Regency. The method used is a quantitative descriptive study with a cross-sectional design, where data were collected through interviews and questionnaires utilizing the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain intensity. The results indicate that 98% of respondents experience significant menstrual pain, with 71% reporting pain lasting 1–2 days. Dysmenorrhea negatively impacts daily activities, learning concentration, sleep patterns, and the emotional well-being of adolescents, leading to disruptions in their daily lives. Furthermore, the pain experienced by most respondents reaches high levels (scores 7–10 on the NRS). This study emphasizes the need for effective management approaches, including pharmacological and non-pharmacological therapies, such as aromatherapy, to alleviate menstrual pain. These findings highlight the importance of appropriate interventions to improve the quality of life for students facing menstrual pain issues.*

**Keyword:** Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Pain Management.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi dengan perubahan fisik, emosi, dan psikis, rentang usia 10–19 tahun. Salah satu masalah umum pada remaja putri adalah nyeri haid atau dismenore, yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah sebelum, selama, atau setelah menstruasi (Hikmah, et al., 2018). Menurut WHO, 90% wanita mengalami dismenore, dengan 10-15% di antaranya dalam kategori berat. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ningtyas, 2019).

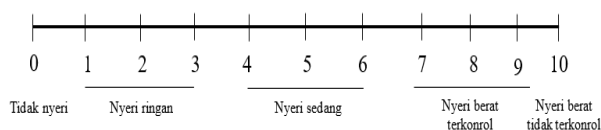
Dismenore berdampak signifikan pada aktivitas, pola tidur, konsentrasi, dan emosi remaja, sehingga membatasi kegiatan belajar di sekolah (Puspita, 2019). Penanganan dismenore meliputi metode farmakologis, seperti obat antiinflamasi nonsteroid, dan nonfarmakologis, seperti aromaterapi yang murah, aman, dan efektif dalam menurunkan nyeri (Pustikawaty, 2016; Tsamara, et al., 2020).

Menurut Puspita (2019) dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman terganggu, aktifitas menurun, terganggunya pola tidur, selera makan, hubungan interpersonal, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan remaja yang mengalami nyeri haid sehingga membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian adalah 45 siswi SMK Kesehatan NW Teros yang mengalami menstruasi, menurut Sujarweni (2014) karena jumlah populasinya kecil sehingga memungkinkan untuk melibatkan seluruh populasi menjadi sampel atau objek penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara sebagai sumber data primer. Alat pengumpulan data meliputi kuisioner dan observasi intensitas nyeri haid dengan skala Numeric Rating Scale (NRS) 0–10.



Gambar 1. Numerical Rating Scale (NRS)

Data yang terkumpul diolah melalui beberapa tahap, yakni editing untuk memeriksa kelengkapan data, coding untuk mengelompokkan intensitas nyeri, entry untuk mendokumentasikan data, cleaning untuk memastikan keakuratan data, dan tabulasi untuk menyusun data dalam tabel. Penelitian ini mengikuti prinsip etika penelitian, seperti informed consent, anonimitas, kerahasiaan, manfaat, keadilan, dan transparansi, sebagaimana dijelaskan oleh Dewi (2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 98% responden mengalami nyeri haid yang signifikan, yang berdampak pada aktivitas harian mereka. Hal ini mencerminkan prevalensi tinggi dismenorea di kalangan remaja putri. Dismenorea primer, yang paling umum terjadi, biasanya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim yang kuat. Menurut Dewi (2019), prostaglandin tipe F2 $\alpha$  terlibat dalam peningkatan kontraksi otot rahim yang intens, sehingga berkontribusi terhadap nyeri yang dialami.

Data juga menunjukkan bahwa durasi nyeri haid umumnya berlangsung selama 1-2 hari, seperti yang dilaporkan oleh 71% responden. Hasil ini konsisten dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa dismenorea dapat bervariasi antara individu dan sering kali mengalami puncaknya pada hari pertama siklus menstruasi (Siregar, 2020). Sebagian kecil responden melaporkan nyeri yang lebih singkat (11%) atau lebih lama (16%), yang mencerminkan variasi individu yang dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk hormonal, usia menarche, tingkat stres, dan aktivitas fisik. Penelitian oleh Ebrahimi et al. (2021) menyebutkan bahwa faktor-faktor ini dapat mempengaruhi sensitivitas nyeri dan pengalaman subjektif dari nyeri haid.

KATEGORI	SUB KATEGORI	FREKUENSI (%)		INTERPRETASI
Nyeri Haid	Ya	44	98%	Hampir Seluruhnya
	Tidak	1	2%	Sebagian Kecil
Dampak Nyeri	Mengganggu Aktivitas	44	98%	Hampir Seluruhnya
	Tidak Mengganggu Aktivitas	1	2%	Sebagian Kecil
Durasi Nyeri Haid	1-2 Hari	32	71%	Sebagian Besar
	3-4 Hari	7	16%	Sebagian Kecil
	< 1 Hari	5	11%	Sebagian Kecil

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Nyeri Haid

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pengelolaan nyeri haid yang efektif. Sebagaimana diungkapkan oleh Dewi (2019), pendekatan pengelolaan yang disarankan meliputi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat mencakup penggunaan analgesik, seperti ibuprofen dan naproxen, serta agen anti-prostaglandin, yang membantu mengurangi produksi prostaglandin dan, dengan demikian, mengurangi intensitas nyeri.

Metode nonfarmakologis juga sangat penting. Menggunakan kompres hangat, olahraga teratur, dan teknik relaksasi seperti yoga dapat membantu mengurangi gejala nyeri. Penelitian oleh Chaichian et al. (2022) menunjukkan bahwa yoga dapat mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa tenang, yang bisa memengaruhi persepsi nyeri.

SKALA NRS	KATEGORI	FREKUENSI (%)	INTERPRETASI	
10	Nyeri Berat (Tidak Terkontrol)	0	0%	Tidak Satupun
7-9	Nyeri Berat (Terkontrol)	32	71%	Sebagian Besar
4-6	Nyeri Sedang	12	27%	Hampir Setengahnya
1-3	Nyeri Ringan	0	0%	Tidak Satupun
0	Tidak Nyeri	1	2%	Sebagian Kecil

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 3. Tingkat Nyeri Haid Responden

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden 71% responden melaporkan nyeri haid berat (skor 7-10 pada skala NRS), yang mengindikasikan gangguan signifikan pada aktivitas harian mereka, termasuk belajar. Kontraksi otot rahim yang dipicu oleh prostaglandin dengan intensitas tinggi menjadi penyebab utama dari pengalaman ini (Dewi, 2019). Sebanyak 27% responden mengalami nyeri sedang (skor 4-6 pada skala NRS) yang, meskipun tidak seberat nyeri yang dilaporkan, tetap mengganggu konsentrasi.

Menariknya, penelitian ini juga menyoroti penggunaan aromaterapi sebagai strategi manajemen nyeri. Aromaterapi dengan minyak eucalyptus, yang dikenal dapat meredakan nyeri melalui pengaruh terhadap sistem limbik, dapat diterapkan dengan cara inhalasi. Sebuah studi oleh Fratiwi (2023) dan Dalimartha (2011) memberikan rekomendasi penggunaan 3-5 tetes minyak eucalyptus dalam diffuser selama 5-10 menit. Terapi ini dapat dijadikan sebagai tambahan dalam pendekatan pengelolaan nyeri, khususnya bagi mereka yang mencari metode alami untuk meredakan ketidaknyamanan.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri haid berdampak signifikan pada siswa perempuan di SMK Kesehatan NW Teros, Kabupaten Lombok Timur, dengan 98% responden mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas harian. Mayoritas (71%) melaporkan nyeri berlangsung 1-2 hari, sesuai dengan karakteristik dismenorea primer yang disebabkan oleh prostaglandin. Sebagian kecil mengalami variasi durasi nyeri, mencerminkan faktor hormonal dan psikologis yang memengaruhi individu. Tingkat nyeri yang tinggi (skor 7-10 pada skala NRS) mengindikasikan perlunya pengelolaan yang efektif, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis seperti kompres hangat, olahraga, yoga, dan aromaterapi. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup siswa dalam menghadapi masalah nyeri haid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. (2016). Pengaruh penggunaan aromaterapi terhadap intensitas nyeri pada wanita usia reproduksi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 189–195.
- Chaichian, S., Malekzadeh, J., & Sadeghi, N. (2022). Yoga untuk mengurangi gejala dismenorea: Sebuah tinjauan. *International Journal of Yoga Therapy*, 32(1), 75–82. <https://doi.org/10.17761/ijyt.32.1.ci84g5j81267>
- Dalimartha, S. (2011). *Atlas tumbuhan obat Indonesia*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Dewi, R. (2019). *Prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Ebrahimi, H., Jafarbegloo, A., Sadeghi, R., & Mojtahedi, M. (2021). Variasi individual dalam dismenorea: Peran faktor hormonal. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 18(3), 145-152.
- Fitria, N., Kusuma, R., & Sari, D. (2021). Senyawa aktif minyak eucalyptus dan efeknya pada nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Komplementer Indonesia*, 8(1), 45–50.
- Fratiwi, Y. (2023). Efektivitas aromaterapi eucalyptus dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 34–40.

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hikmah, N., Kusumawati, D., & Lestari, P. (2018). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 6(2), 45–52.
- Jannah, R., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh penggunaan aromaterapi minyak kayu putih terhadap penurunan nyeri haid. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 23–29.
- Kusuma, R. (2019). Pengaruh terapi komplementer terhadap intensitas nyeri haid. *Jurnal Terapi Alternatif dan Komplementer*, 7(1), 29–36.
- Ningtyas, S. R. (2019). Faktor-faktor risiko kejadian dismenore pada wanita usia subur di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 73–80.
- Puspita, D. (2019). Dampak dismenore terhadap aktivitas sehari-hari remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 13–19.
- Pustikawaty, I. (2016). Metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 189–195.
- Rosalinna, E. (2018). Efektivitas inhalasi aromaterapi minyak kayu putih dalam menurunkan intensitas nyeri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(1), 17–24.
- Sari, D., & Prasetyo, W. (2023). Efektivitas minyak eucalyptus sebagai terapi komplementer untuk nyeri haid. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(1), 27–35.
- Sari, F., & Rahayu, M. (2019). Kandungan dan manfaat minyak kayu putih terhadap nyeri haid: Studi pustaka. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 8(2), 45–52.
- Siregar, A. P. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 6(2), 87–93.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi penelitian bisnis dan kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Tsamara, F., Sutami, T., & Wardhani, P. (2020). Penggunaan aromaterapi dalam manajemen nyeri pada wanita usia reproduksi. *Jurnal Terapi Komplementer*, 6(1), 34–42.