



Pengalaman Remaja Tentang Gangguan Dismenore di SMPS Imelda Tahun 2025

Kristina Fitri Damayanti Situmorang^{*1}, Anggina Windari², Aulia Azmi³
^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, 20239, Indonesia.

Abstract

Background: Menstrual disorders among adolescents are a common reproductive health issue that can affect learning activities, emotional states, and social interactions. Objective: This study aims to explore adolescents' experiences of menstrual disorders at SMPS Imelda Medan in 2025. Method: The research employed a qualitative method with a descriptive phenomenological approach. Participants included six female students aged 13–15 years selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. Results: The findings revealed that all participants experienced complaints such as dysmenorrhea, irregular cycles, and mood changes. The reported impacts included reduced learning concentration, school absenteeism, and limited participation in social activities. Coping strategies carried out by the participants included resting, taking pain relievers, and applying warm compresses. This study concludes that menstrual disorders significantly affect adolescents' well-being and daily activities. Therefore, comprehensive reproductive health education and strong support from schools and families are essential to help adolescents manage their symptoms more effectively.

Keywords:

Teenage experience, junior high school, menstrual disorders, learning activities.

1. Introduction

Gangguan menstruasi pada remaja merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Prevalensi dismenore secara global diperkirakan sangat tinggi dengan angka kejadian berkisar antara 45% hingga 97% pada wanita usia subur, dan paling tinggi dialami oleh kelompok usia remaja. Angka kejadian pada wanita usia produktif tercatat 45%–95%, dengan prevalensi 60%–75% pada remaja. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa lebih dari separuh wanita di dunia mengalami dismenore. Beberapa negara mencatat prevalensi berbeda, seperti Swedia 72%, Amerika Serikat 94,9% pada remaja usia 12–17 tahun, Korea 19,4%, Kuwait 85,6%, Indonesia 64,5% dengan 54,89% di antaranya mengalami dismenore berat, serta Turki 89,5% dengan ketidakteraturan siklus 31,2% dan durasi menstruasi panjang 5,3% (WHO, 2022).

Menstruasi sendiri merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri, tetapi masih banyak kesalahpahaman praktik kebersihan diri yang justru merugikan kesehatan. UNICEF menegaskan bahwa kebersihan menstruasi merupakan kebutuhan kesehatan khusus perempuan yang membutuhkan intervensi melalui program pendidikan kesehatan reproduksi (UNICEF, 2020). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2020, anak sekolah usia 9–15 tahun sering mengalami gangguan menstruasi 74,3%. Kejadian dengan gangguan menstruasi di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54%

*Correspondence: ✉ kristinasitumorang2417@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

terjadi pada remaja. Kementerian Kesehatan Indonesia bekerja sama dengan Burnet Institute yang melakukan penelitian tentang kejadian gangguan menstruasi pada remaja dan terlaporkan sebanyak 93,2% remaja putri mengalami dismenore (Kemenkes RI, 2020).

Prevalensi dysmenorrhea di Indonesia sebanyak 64,25%, terdiri dari 54,89% dysmenorrhea primer dan 9,36 % dysmenorrhea sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% wanita mengalami nyeri haid saat usia reproduktif yaitu usia 15-45 tahun. Dysmenorrhea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dysmenorrhea ringan, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid sebanyak 67% (BKKBN, 2022). Berdasarkan profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, di Kota Medan angka kejadian dysmenorrhea mencapai 56%. Dilihat dari kependudukan, kelompok remaja yang berusia 10-19 tahun di Indonesia lebih kurang terdiri dari 57% berada di SMA dan 43% berada di SMP. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun setiap kali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2021).

Kesehatan reproduksi remaja didefinisikan sebagai kondisi sehat dari sistem, fungsi, dan proses organ reproduksi yang dimiliki oleh remaja, yaitu laki-laki dan perempuan berusia 10 hingga 19 tahun dan belum menikah. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi tentunya akan menyebabkan remaja tersebut tidak memiliki keterampilan hidup (life skills) yang memadai dan berisiko mengembangkan perilaku dan sikap yang tidak sehat khususnya terkait kesehatan reproduksi. (Agustin, 2021).

Menstruasi yaitu proses pelepasan darah dan selaput lendir yang terjadi di dalam rahim sebagai akibat dari perubahan tingkat hormon estrogen dan progesteron. Darah dan selaput lendir ini keluar dari rahim melalui vagina. Selaput lendir yang terlepas akan berubah menjadi lendir karena zat-zat di dalamnya. Selain itu, pembuluh darah di bagian dasar rahim akan mengelupas, memungkinkan darah keluar dan setiap menstruasi terjadi selama periode tertentu (Amalia, 2023). Siklus menstruasi terbagi dua, yaitu normal (jarak menstruasi 28-35 hari) dan tidak normal (jarak menstruasi kurang dari 28 hari dan lebih dari 35 hari). Masa-masa awal dimulainya menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap terjadinya gangguan menstruasi, seperti menstruasi tertunda, tidak teratur, nyeri dan perdarahan yang banyak, sehingga mengganggu produktivitas remaja putri dan membuatnya membutuhkan atau memerlukan penanganan (Fauziah, 2022).

Siklus menstruasi yang tidak teratur karena gangguan hormon seperti peningkatan hormon, kekurangan hormon estrogen dan progesteron. Ketidakseimbangan sistem hormonal hipotalamus-hipofisis-ovarium, yang dapat mengganggu proses ovulasi (pelepasan sel telur), juga dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi pada wanita. Faktor-faktor seperti penyakit, stres, aktivitas fisik, status gizi yang tidak normal, dan diet yang tidak sehat adalah beberapa dari banyak kemungkinan yang dapat mempengaruhi ketidakseimbangan sintesis hormon yang pada akhirnya mempengaruhi siklus menstruasi wanita (Habibah, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Swasta Imelda Medan pada tahun 2025. Hasil observasi dan wawancara sederhana dengan guru BK serta siswi putri menunjukkan bahwa sebagian besar siswi pernah mengalami keluhan saat menstruasi. Dari total siswi yang dijadikan responden awal, ditemukan sebanyak 5 siswi yang mengalami dismenore yang menyebabkan ketidaknyamanan saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Keluhan ini umumnya dialami pada hari pertama hingga kedua menstruasi dan sering kali memengaruhi konsentrasi belajar di kelas. Berdasarkan latar belakang di atas maka, peneliti tertarik untuk

*Correspondence: ✉ kristinasitumorang2417@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

melakukan penelitian tentang Pengalaman Remaja Tentang Gangguan Dismenore di SMP Swasta Imelda Medan Tahun 2025.

2. Method

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian berusaha memahami subjektivitas pengalaman remaja sebagai suatu metode yang merupakan penggalan langsung dari pengalaman yang disadari dan menggambarkan fenomena yang di alami serta terjadi pada sekitar lingkungan hidupnya (Sugiyono, 2021). Subjek penelitian ini adalah siswi remaja yang mengalami gangguan dismenore di SMP Swasta Imelda Medan. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Lokasi penelitian dilaksanakan di SMPS Imelda Medan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam, didukung dengan catatan lapangan dan dokumentasi. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan responden untuk memudahkan proses transkripsi dan analisis data.

3. Result and Discussion

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi mengalami gangguan menstruasi yaitu dismenore atau nyeri haid, yang terjadi pada hari pertama dan hari kedua menstruasi, Temuan ini sesuai dengan temuan Ferries-Rowe et al., (2020) yang menyatakan bahwa nyeri haid biasanya lebih tinggi pada dua hari pertama menstruasi pada perempuan yang mengalami dismenore, yang turut berkontribusi pada intensitas nyeri. Berbagai metode digunakan untuk mengurangi keluhan menstruasi, seperti mandi atau kompres air hangat, mengonsumsi minuman hangat, beristirahat, olahraga ringan, mendengarkan musik, makan buah segar, dan mengonsumsi obat pereda nyeri. Strategi ini bertujuan menjaga kenyamanan dan meredakan rasa nyeri. Penelitian Islami (2024) membuktikan bahwa kompres hangat 15–20 menit mampu menurunkan intensitas dismenore. Lestari (2025) menambahkan bahwa terapi musik klasik dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif. Sementara itu, Khotimah (2022) menjelaskan analgesik seperti ibuprofen dan asam mefenamat sering digunakan dalam penanganan dismenore.

Hasil penelitian Arianti (2022) juga menguatkan bahwa minum air hangat dapat membantu mengurangi kram menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa cara-cara yang dilakukan informan relevan dengan strategi penanganan menstruasi yang direkomendasikan penelitian atau peneliti sebelumnya. Dukungan keluarga juga sangat berperan penting, sebagian remaja mendapat perhatian, bantuan, dan arahan dari orang tua, terutama ibu, sedangkan ada siswi yang tidak memperoleh dukungan. Hal ini sejalan dengan Martini (2021) yang menekankan bahwa dukungan keluarga mencakup perhatian, penghargaan, dan bantuan emosional.

Setyawati et al. (2019) juga menemukan bahwa dukungan orang tua memberikan kenyamanan bagi remaja putri saat menstruasi. Rachmawati & Oktaviani (2020) menambahkan bahwa dukungan keluarga berkontribusi pada kesiapan remaja menghadapi perubahan fisik dan emosional yang menyertai menstruasi. Perbedaan strategi terlihat pada kehadiran sekolah dimana ada tetap hadir meskipun nyeri, sedangkan dua lainnya memilih absen 1–2 hari akibat perdarahan deras atau nyeri hebat. Kondisi ini sejalan dengan Rasyid (2021) yang melaporkan dismenore memengaruhi kehadiran sekolah remaja. Simbolon

*Correspondence: ✉ kristinasitumorang2417@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

(2020) juga menemukan bahwa siswi dengan dismenore cenderung absen, sementara Susanti (2019) menunjukkan atau menyatakan bahwasannya meskipun tetap hadir, konsentrasi mereka terganggu. Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas gangguan menstruasi memengaruhi tingkat kehadiran siswa di sekolah. Gangguan menstruasi juga berdampak pada konsentrasi belajar. siswi menyebutkan kesulitan memahami pelajaran, motivasi menurun, dan kurang semangat. Hasil ini sesuai dengan Rahmah (2024) yang menyatakan bahwa menstruasi dapat mengganggu motivasi dan konsentrasi belajar remaja. Lebih lanjut, Eldestrand, Nieminen, & Grundstrom (2022) menegaskan bahwa nyeri haid berpengaruh terhadap produktivitas, kualitas hidup, serta pencapaian akademik remaja.

Selain itu siswi mengalami perubahan suasana hati, mulai dari mudah marah, ingin menangis, hingga mood swing. Kisnanti (2023) menegaskan bahwa mood swing pada remaja biasanya bersifat negatif, seperti mudah marah atau gelisah. Temuan ini juga sejalan dengan Zahara (2024) yang melaporkan bahwa menstruasi sering menimbulkan perasaan gelisah, sedih, dan kesal pada remaja putri. Strategi pengelolaan emosi yang digunakan partisipan antara lain tidur cukup, mendengarkan musik, berolahraga, dan berbagi cerita dengan teman. Zahara (2024) menekankan bahwa aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan mood, sementara tidur cukup berkontribusi pada pengurangan stres. Penelitian Wulan (2025) menambahkan bahwa musik klasik dengan tempo lambat efektif menenangkan pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memilih cara-cara sederhana namun efektif dalam menjaga kestabilan emosinya selama menstruasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi seperti nyeri haid atau dismenore. Dalam mengatasi keluhan tersebut, mereka menggunakan strategi beragam, baik nonfarmakologis seperti kompres hangat, olahraga ringan, istirahat cukup, konsumsi minuman hangat, mendengarkan musik, maupun farmakologis dengan penggunaan obat pereda nyeri. Dukungan keluarga, khususnya dari ibu, terbukti menjadi faktor penting yang membantu remaja lebih siap menghadapi keluhan menstruasi, meskipun tidak semua informan mendapat dukungan optimal. Gangguan menstruasi juga berdampak langsung pada aktivitas belajar, baik dari segi kehadiran maupun konsentrasi. Temuan ini menegaskan bahwa gangguan menstruasi tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi dimensi psikologis, sosial, dan akademik remaja putri. Dengan demikian, intervensi holistik berupa edukasi kesehatan reproduksi, dukungan keluarga, dan ketersediaan fasilitas penanganan nyeri di sekolah sangat diperlukan untuk membantu remaja menghadapi masa menstruasi dengan lebih baik.

4. Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri mengalami gangguan menstruasi seperti nyeri haid atau dismenore yang berdampak pada aktivitas belajar, konsentrasi, serta kondisi emosional. Untuk mengatasinya, remaja menggunakan cara nonfarmakologis maupun farmakologis, dengan dukungan keluarga sebagai faktor penting. Secara keseluruhan, gangguan menstruasi berpengaruh tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial remaja putri.

*Correspondence: ✉ kristinasitumorang2417@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

References

- Agustin, M., Purwani, K., & Aulia, H. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Daya Utama Bekasi Tahun 2021. *Afiat*, 7(2), 58-67.
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75-82.
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri Haid Pada remaja di tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*.
- BKKBN, (2022). Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Eldestrand, E., Nieminen, K., & Grundstrom, H. (2022). Supporting young women with menstrual pain – Experiences of midwives working at youth clinics. *Sexual and Reproductive Healthcare*.
- Fauziah, E. N. (2022). Literature review analisis faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi remaja puteri. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2).
- Ferries-Rowe, E., Corey, E., & Archer, J. S. (2020). Primary dysmenorrhea: diagnosis and therapy. *Obstetrics & Gynecology*, 136(5), 1047-1058.
- Habibi, I., Putriana, D., & Hidayati, R. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fash Food dengan Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 12 (2).
- Islami, A. F., Prastia, T. N., Nauli, H. A., & Jayanti, R. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Siswi Di SMA Gemilang Yasifa. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 12(1), 122-135.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kisnanti. (2023). Edukasi personal hygiene saat menstruasi pada siswi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, Vol. 5, No. 1, Januari 2023, 24-30., 5, 24-28.
- Lestari, R. A. L., & Ningsih, S. R. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Di SMA UII Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan | E-ISSN: 3063-1467*, 1(4), 155-160.
- Martini¹, S., Putri², P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Stres Tingkat Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA 2 Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1 (1), 1- 7.
- Rahmah, S., Zubaidah, Z., & Raziansyah, R. (2024). PENGARUH NYERI HAID TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR REMAJA PUTRI KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH HIDAYATULLAH MARTAPURA TAHUN 2024. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12(1), 24-30.
- Simbolon, L. C. (2020). Hubungan nyeri haid dengan aktivitas belajar mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Susanti, R. D., Utami, N. W., & Lasri, L. (2019). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- UNICEF. (2020). Menstrual Health and Hygiene. 93.
- World Health Organization. (2020). Guidance on Ethical Considerations Planning and Reviewing Research Studies on Sexual and Reproductive Health in Adolescents. World Health Organization

*Correspondence: ✉ kristinasitumorang2417@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

- Wulan, S., Zam, S. M. Z., Ramadani, K. D., & Fatona, S. (2025). The Effect of Classical Music on Dysmenorrhea Pain in Medistra Lubuk Pakam Midwifery Students. *JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF)*, 7(2), 264-270.
- Zahara, C. I., Amalia, C. M. A., Masyitah, M., Safarina, N. A., Daulay, P. J., & Jahara, R. (2024). Psikoedukasi Siklus Menstruasi: Cara Mengelola Emosi

*Correspondence: ✉ kristinasitumorang2417@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.