

TERAPI DALAM MENGATASI *DISMINORE* PRIMER PADA REMAJA PUTRI

Ribkha Itha Idhayanti¹, Munayarokh², dan Mundarti³
^{1,2,3}Prodi Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang
e-mail : itharibkha@yahoo.com

ABSTRAK

Nyeri haid merupakan masalah yang cukup mengganggu aktivitas dan menyebabkan suasana hati yang buruk sehingga para wanita tidak menyukai nyeri haid. *Disminore* primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan patologi. Nyeri haid banyak dialami remaja putri diperkirakan 40% sampai 50%. Banyak hal yang dilakukan untuk mengurangi rasa sakit seperti penggunaan obat ataupun dengan cara lain seperti penggunaan herbal, minum jus, distraksi, relaksasi, massage atau menekan perut, penggunaan aroma terapi, kompres, olahraga maupun istirahat dan tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMPN 3 Secang Kabupaten Magelang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan 59 responden (60.2%), nyeri sedang 30 responden (30.6 %) dan nyeri berat 9 responden (9.2%). Sebagian besar siswa menyukai terapi non farmakologis 96 responden (94.1%) dan 2 responden (1.96%) memilih terapi farmakologis yakni obat anti nyeri. Jenis terapi non farmakologi yang banyak dipilih untuk mengurangi nyeri haid adalah Menekan perut dengan posisi fetal 67 responden (68.4%), istirahat atau tidur 62 responden (63.3%). Sebagian besar remaja putri saat haid memilih menekan perut dan istirahat tidur karena mudah dilakukan, murah dan tidak ada efek samping bagi tubuh. Disarankan melakukan aktifitas untuk melenturkan otot rahim pada saat mendekati hari menstruasi untuk mengurangi nyeri haid dan pemeriksaan ke tenaga medis bagi mereka yang mengalami nyeri dalam tingkat berat.

Kata Kunci : Terapi, disminore primer, remaja putri

ABSTRACK

Menstrual pain is a problem that is quite disturbing activity and causes a bad mood so that women do not like menstrual pain. Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not associated with pathological abnormalities. Menstrual pain experienced by many young women is estimated at 40% to 50%. Many things are done to reduce pain such as the use of drugs or other ways such as the use of herbs, drinking juice, distraction, relaxation, massage or pressing the stomach, the use of aromatherapy, compresses, exercise and rest and sleep. Based on research conducted at Secang 3 Public Middle School, Magelang Regency shows that most teenagers who experience menstrual pain experienced mild pain 59 respondents (60.2%), moderate pain 30 respondents (30.6%) and severe pain 9 respondents (9.2%). Most of the students liked non-pharmacological therapy 96 respondents (94.1%) and 2 respondents (1.96%) chose pharmacological therapy which is anti-pain medication. The type of non-pharmacological therapy that has been chosen to reduce menstrual pain is depressing the stomach with the fetal position of 67 respondents (68.4%), resting or sleeping 62 respondents (63.3%). Most of the teenage girls during menstruation choose to press the stomach and sleep rest because it is easy to do, inexpensive and there are no side effects to the body. It is advisable to do activities to flex the uterine muscles as they approach menstrual days to reduce menstrual pain and medical examinations for those who experience severe pain.

Keywords: Therapy, primary dysminorrhea, adolescent girls

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan proses perubahan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa (Kumalasari & Iwan, 2012:15). Masa remaja mengalami berbagai perubahan-perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai timbulnya haid (Kusmiran, 2012:4). Haid merupakan perdarahan dari uterus yang keluar melalui vagina yang terjadi selama 5-7 hari dan umumnya terjadi secara periodik setiap 28 hari (Yanti, 2011:52).

Haid atau menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Selama menstruasi, darah dan lapisan yang terbentuk pada dinding rahim mengalir keluar melalui vagina (Kusmiran, 2012:19). Bagi sebagian wanita, adakalanya haid seperti *momok* yang kehadirannya membuat rasa cemas manakala timbul rasa nyeri. Kondisi ini dikenal sebagai nyeri haid atau *disminore* (Proverawati & Siti, 2009:82).

Disminore merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak di perut bagian bawah pada masa menstruasi mulai dari ringan sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tingkat *disminore* berhubungan dengan lama dan jumlah darah haid. *Disminore* dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu *disminore* primer dan juga *disminore* sekunder (Anwar, dkk., 2011:182).

Menurut Dawood (2006: 428), remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat *disminore* primer, karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil. Prevalensi dan keluhan *disminore* yang dialami remaja putri diperkirakan 40% sampai 50%. Akibatnya tidak masuk sekolah sekitar 15% dan yang tidak membutuhkan pengobatan atau pengurang rasa nyeri sekitar 30%. Beberapa penelitian di wilayah Asia Tenggara menunjukkan bahwa angka kejadian *disminore* masih cukup tinggi seperti di Malaysia mencapai 62,3% dengan 71,8 % terjadi pada kelompok umur 15-17 tahun yang terjadi dalam waktu satu sampai dua tahun setelah *menarche* (Liliwati et al., 2007:44). Penelitian di Thailand juga menunjukkan angka *disminore* yang cukup tinggi yaitu 84,2 % dengan gejala yang paling umum adalah kram perut dan mengeluhkan konsentrasi mereka di kelas terganggu (Tangchai et al, 2004:70). Sementara itu angka kejadian di Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia reproduktif tersiksa oleh nyeri menstruasi (Proverawati & Siti, 2009: 83).

Disminore dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologis yang dapat mengatasi *disminore* adalah dengan makanan atau ramuan herbal (Antao et al, 2005:1122). Produk herbal yang sering digunakan untuk mengatasi *disminore* adalah temu putih dan kencur. Menurut Marni (2015), cara yang efektif dalam penanganan nyeri *disminore* adalah terapi non farmakologis berupa pemberian teknik nafas dalam dan terapi musik. Terapi non farmakologis yang lain berupa kompres hangat dan aromaterapi *jasmine* merupakan cara yang efektif pula untuk mengurangi *disminore* (Rukmala, 2017) Namun, (Gayatri, dkk.,2015) menyatakan bahwa kompres dingin lebih efektif dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

Studi pendahuluan terhadap 20 siswi SMP siswi yang sudah mengalami haid 8 siswi mengalami *disminore*. Guna mengatasi munculnya rasa nyeri haid tersebut, para siswi melakukan berbagai cara baik secara farmakologis maupun secara non farmakologis agar rasa nyeri tidak mengganggu aktivitas

B. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *crossesional*. Waktu penelitian bulan Juli sampai Desember 2017. Lokasi penelitian di SMPN 3 Secang, Kabupaten Magelang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami menstruasi sebanyak 245 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 98 responden . Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi farmakologi yakni jenis obat anti nyeri yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid dan terapi non farmakologi yakni selain obat farmasi yang meliputi herbal, jus, distraksi seperti mendengarkan musik , menonton TV, relaksasi, menekan perut dengan posisi fetal, penggunaan aroma terapi, kompres, olahraga maupun istirahat dan tidur. Sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat nyeri *disminore* primer pada remaja putri. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner untuk pengambilan data penggunaan terapi farmakologi dan non farmakologi sedangkan pengambilan data tingkat nyeri *disminore* primer pada remaja putri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisa data univariate menggunakan distribusi frekwensi dengan kategori tingkat nyeri menggunakan data ordinal (tidak ada nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat, nyeri berat tidak terkontrol).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat menunjukkan tingkat nyeri *disminore* primer pada remaja putri.

Tabel 1. Tingkat Nyeri *Disminore* Primer pada Remaja Putri

Tingkat nyeri	Jumlah	Persentase
Ringan	59	60.2%
Sedang	30	30.6 %
Berat terkontrol	9	9.2 %
Berat Tidak Terkontrol	0	0 %
Jumlah	98	100 %

Sebagian besar responden mengalami nyeri haid ringan 59 responden (60.2%) dan tidak ada yang mengalami nyeri berat tidak terkontrol.

Nyeri haid yang dialami responden paling besar pada tingkat ringan 59 responden (60.2%) disebabkan karena proses peluruhan jaringan endometrium dan organ reproduksi secara anatomi reproduksi normal, oksigenasi serta kelenturan organ reproduksi baik, selain itu dalam *koping stress*, adaptasi terhadap nyeri haid juga baik (Nurman, 2014), sesuai pernyataan (Lestari, 2015) bahwa pengolahan fisik seperti olah raga atau banyak gerak mengurangi adanya *spasme* yang berlebihan karena kelenturan jaringan otot rahim. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian (Juniati, 2013) dalam *coping stress* terhadap nyeri haid, mengatakan mendekati masa menstruasi, endometrium atau lapisan rahim akan mengalami penebalan untuk mempersiapkan diri sebagai tempat penempelan sel telur yang berhasil dibuahi. Ketika sel telur tidak dibuahi, maka jaringan endometrium akan meluruh bersama dengan darah. Pada saat yang bersamaan, zat kimia bernama prostaglandin akan dilepaskan dan memicu peradangan. Kondisi inilah yang memicu kontraksi otot, alias kram perut. (Shepherd, M.D, 2015) mengungkapkan bahwa kram perut yang normal biasanya terjadi selama 2 sampai 3 hari dalam satu siklus menstruasi.

Tidak ada responden yang mengalami nyeri haid tidak terkontrol menandakan bahwa kemungkinan besar organ reproduksi dalam kondisi normal tanpa ada kelainan patologi (Lestari, 2015). Responden yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 9 responden (9.2%) nyeri berat adalah nyeri yang

dirasakan oleh seseorang terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respons terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan teknik relaksasi dan distraksi (Hidayat, 2009). Bradikinin dilepaskan dari plasma dan pecah di sekitar pembuluh darah pada daerah yang mengalami cedera. Bradikinin bekerja pada reseptor saraf perifer menyebabkan peningkatan stimulus nyeri dan bekerja pada sel menyebabkan reaksi berantai sehingga terjadi pelepasan prostaglandin. Menurut (Tamsuri, 2007) menyikapi hal tersebut (Ressy, 2011) menyatakan bila rasa nyeri tidak mampu dikendalikan diperlukan pertolongan tenaga medis untuk menangani rasa sakit tersebut.

Analisis pemilihan terapi dalam mengatasi *disminore* primer pada remaja putri.

Tabel 2. Pilihan Terapi dalam Mengatasi Nyeri *Disminore Primer*
Remaja Putri

Jenis terapi	Jumlah	Persentase
Farmakologi :	2	1.96%
Analgetik	2	1.96%
Analgetik antipiretik	0	0%
Non farmakologi :	96	95.1%
Menekan perut dengan posisi fetal	67	68.4%
Istirahat atau tidur	62	63.3%
Mendengarkan musik responden	59	60.2%
Mengoleskan minyak kayu putih	45	45.9%
Bermain <i>game</i> dan media sosial	20	20.4%
Mengoperasionalkan media sosial	52	53.1%
Mengoleskan aroma terapi orang	26	26.5%
Minum kunyit asam orang	52	53.1%
Menonton TV	14	14.3%
kompres hangat perut	35	35.7%
Olahraga	12	12,2%

Dari tabel di atas menunjukkan sebagian besar 96 responden (94.1%) memilih menggunakan terapi non farmakologi, terapi yang paling disukai adalah menekan perut dengan posisi fetal 67 responden (68.4%) dan istirahat tidur 62 responden (63.3%).

Terapi non farmakologis adalah terapi tanpa penggunaan obat-obatan sebagian besar responden memilih tidak minum obat-obatan (Yuni, 2015) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indriani, 2017) bahwa sebagian besar

masyarakat menyukai penggunaan pengobatan nyeri haid dengan terapi non farmakologi karena dianggap tidak berbahaya dan tidak mengganggu sistem tubuh, selain itu biaya juga lebih murah dan terjangkau. Menurut (Susi, 2013) posisi fetal paling banyak disukai untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Posisi ini menyerupai posisi bayi saat masih berada dalam kandungan, yakni menekuk lutut kaki dan memeluknya hingga menempel pada dada sejalan dengan penelitian (Mutaqin 2008 dan Boba, 2015) bahwa tidur dengan posisi ini akan memberi tekanan pada perut dan membantu meredakan kram perut, serta darah haid tidak mudah keluar.

Menurut (Muchtar, 2017) saat seseorang tidur akan terjadi penurunan kesadaran, peningkatan relaksasi penurunan tekanan dan relaksasi otot-otot rangka sedangkan tidur dapat memulihkan kepekaan normal fungsi sel-sel saraf memberikan efek kesegaran pada tubuh. Hal tersebut diperkuat oleh (Yayuk, 2016) bahwa *Reticular Activating System* (RAS) mengatur seluruh kegiatan saraf termasuk rangsangan nyeri dan emosi. Hasil penelitian (Scott Krakower, 2017) Diungkapkan bahwa secara klinis, ketika seseorang merasa kurang tidur atau mengalami masalah dengan hal-hal seperti itu, biasanya lebih cenderung merasa lebih gelisah dan cemas. Tidur merupakan obat penghilang rasa sakit seperti analgesik alami, sehingga dapat mengurangi sensitivitas nyeri, untuk mengelola sakit kronis. (Peter dan Perry, 2015).

Penelitian (Amelia, 2017) mengungkapkan bahwa minyak kayu putih mengandung eukaliptol (1,8-cineol) (komponen paling banyak, sekitar 60%), α -terpineol dan ester asetatnya, α -pinen, dan limonen. *M. quinquenervia* dilaporkan juga menjadi sumber minyak atsiri yang dinamakan sama. Minyak kayu putih banyak menjadi komponen dalam berbagai salep dan campuran minyak penghangat. Minyak kayu putih dapat membantu meringankan nyeri meringankan rasa sakit (Putri, 2014). Minyak kayu putih dapat menurunkan sakit perut dengan signifikansi 0.040. Uap minyak kayu putih merupakan analgesik dan antiinflamasi. Mengoleskan minyak kayu putih pada daerah yang terasa nyeri dan memijatnya dengan lembut dapat membantu meringankan tekanan dan nyeri pada sendi dan otot tersebut. Hal ini karena minyak kayu putih memiliki efek relaksasi pada sistem saraf dan otot. Minyak kayu putih dapat meningkatkan aliran darah pada area yang terasa nyeri sehingga dapat mengurangi peradangan (Sandy, 2009).

Bermain *game* juga memiliki efek positif lain bagi diri sendiri, salah satunya meredakan rasa sakit. Saat seseorang bekerja seperti sorotan yang dapat berfokus pada sejumlah informasi terbatas pada satu waktu (Putra, 2012). Ketika sumber daya kognitif kita terfokus pada permainan yang menuntut mental, orang akan menjadi kurang memperhatikan rangsangan eksternal seperti bau, suara, dan bahkan rasa sakit. Lebih jauh lagi, *video game* juga dapat melawan depresi. *Pop Cap Games*, perusahaan di balik *game* sukses seperti *Plants Vs. Zombie*, *Bejeweled*, dan *Peggle* tahu bahwa bersenang-senang adalah pekerjaan yang serius. Dalam sebuah survei dengan para pemain, Pop Cap menemukan bahwa 77 % pemain mengaku mencari keuntungan emosional dari bermain dan itu adalah alat efektif untuk mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, dan menghentikan kegelisahan. Menurut peneliti *biofeedback* di East Carolina University, yang bekerja sama dengan Pop Cap, setelah bermain 20 menit, para pemain secara simultan enunjukkan peningkatan variabilitas denyut jantung. Kesetabilan emosi berhubungan dengan penurunan stres dan ketahanan yang lebih tinggi. (Mutaqin, 2008).

Mendengarkan musik merupakan salah satu metode terapi distraksi atau pengalihan perhatian. Mendengarkan musik klasik karya Mozart, atau music dengan tempo lambat menyeimbangkan gelombang otak karena adanya pengeluaran endorphin menyebabkan rasa rileks dan mengurangi ketegangan (Ristanto, 2014). Sejalan dengan penelitian tentang intervensi music klasik terhadap rasa nyeri dan kecemasan menunjukkan bahwa 76.2% music klasik efektif menurunkan rasa nyeri dan kecemasan (Dody dkk., 2013) hal tersebut diperkuat oleh penelitian bahwa terapi music menurunkan rasa kecemasan dengan signifikansi 0.00 dan menurunkan rasa nyeri pada pasien yang mengalami operasi seciocaesar dengan signifikasim 0.032 (Jenita, 2017).

Aromaterapi adalah terapi menggunakan minyak atsiri membantu memperbaiki kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan, menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. sebagai obat penenang, meringankan nyeri dan mengubah persepsi nyeri. Aromaterapi merupakan bagian dari terapi pengobatan komplementer yang telah diatur dalam Permenkes RI No. HK 02.02/Menkes/148/I/2010. Menurut (Supriyati, 2015) pemberian aromaterapi dapat diberikan melalui pemijatan *massase effurage*, pengolesan, mandi, dihirup,

dan kompres dengan tehnik panas atau dingin menunjukkan efektifitas terhadap penurunan rasa nyeri . Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan (Anggi, 2011) bahwa aromaterapi merupakan cara yang populer dilakukan untuk mengurangi nyeri. Kulit menyerap minyak essensial dan aromaterapi yang masuk melalui pernafasan, ditambah dengan terapi fisik dari pijatan itu sendiri. Menurut penelitian (R.I. Idhayanti, 2017) aroma terapi dapat menurunkan nyeri pada ibu bersalin dengan nilai signifikasi 0,001.

Menurut penelitian (Lelli, 2011) minuman kunyit dan asam mengandung zat anti septic dan anti inflamasi dan anti piretik sedangkan asam jawa mengandung zat anti piretik pengurang tekanan psikis saat terjadi aktifitas pada sistim saraf otot rahim. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Suparni dan (Suyono, 2012) bahwa curcumin dan anthacianain menghambat inflamasi dan menghambat kontraksi uterus sehingga mengurangi rasa nyeri saat *disminore* sejalan dengan pernyataan Anindita bahwa curcumin menghambat prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot uterus (Anindita, 2010).

Menonton TV merupakan tehnik distraksi seperti menonton kartun film hiburan merupakan kegiatan pengalihan dari rasa sakit dengan jalan membuat tubuh menjadi rileks dan suasana hati nyaman sehingga terjadi efek pengeluaran endorphin sehingga berefek pada meredanya ketegangan otot rahim dan berkurangnya efek prostaglandin (Sari, 2012) menurut penelitian Febi (2016) bahwa Saat menonton TV, tubuh akan mengeluarkan hormon dopamin yang membuatmu merasa lebih baik dan hormon oksitosin yang bisa mengurangi tekanan darah, penyakit jantung, stres, serta rasa cemas. Didukung oleh (Andi, 2016) bahwa menonton TV memberi dampak positif pada perbaikan rasa bahagia sehingga bisa membuat sistem kekebalan tubuh meningkat, mengurangi rasa sakit dalam tubuh, dan mendorong untuk selalu tetap fit. Sejalan dengan (Yeni, 2017) mengatakan bahwa kegiatan menonton televisi bersama dapat membuat tubuh sehat dan lebih kuat. Menonton TV efektif terhadap penurunan kecemasan dan rasa nyeri dengan signifikasi 0.033.

Penggunaan kompres hangat terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri haid yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Perry & Potter,2015). Menurut Bobak (2015), kompres hangat berfungsi untuk



mengatasi atau mengurangi nyeri, dimana panas dapat meredakan iskemia dengan menurunkan kontraksi uterus dan melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, meningkatkan aliran menstruasi, dan meredakan vasokongesti pelvis. Penelitian ini sejalan dengan Syahminan (2017) tentang pengaruh terapi kompres hangat terhadap nyeri haid (*Dismenorea*) pada siswi perbankan simpang haru padang dengan hasil ada perbedaan bermakna sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Bonde, 2014) tentang pengaruh kompres panas terhadap penurunan derajat nyeri.

Olahraga seperti senam, berenang, bersepeda dapat membuat otot mengalami kontraksi dan akhirnya melakukan relaksasi (Wigya, 2010). Sejalan pernyataan Indriani (2017) bahwa olahraga seperti stretching abdominal dapat menurunkan nyeri haid dengan nilai signifikansi 0.00. Selain olah raga *stretching* bersepeda juga dapat menurunkan rasa sakit saat menstruasi hal tersebut dinyatakan oleh (Sulis, 2015) bahwa bersepeda membuat otot rahim dan sekitarnya menjadi lebih lentur sehingga mengurangi rasa sakit saat terjadi kontraksi. Didukung oleh pernyataan doko bahwa bersepeda memperlancar darah yg kaya oksigen dan nutrisi kesemua otot tubuh sehingga mengurangi nyeri. Peningkatan hormon prostaglandin memicu pengetatan otot rahim dan usus yang membuat sakit. Selama berolahraga, tubuh memproduksi endorfin lebih banyak untuk mengalahkan jumlah prostaglandin. Endorfin adalah senyawa kimia yang dilepaskan otak untuk membantu menghilangkan nyeri haid (Kanshi, 2011). Efek endorfin untuk meredakan nyeri bahkan dilaporkan hampir setara dengan efek morfin. Selain itu, endorfin yang dihasilkan akan membantu karena membuat merasa lebih positif dan rileks, sehingga merasa lebih baik dan tidak begitu stres. (Marni, 2015). Kram saat menstruasi bisa diperburuk oleh stres. Selain itu, olahraga juga memperlancar aliran darah yang bisa meredakan nyeri kram otot. penelitian (Zogy, 2017) dalam Jurnal *Research in Health Science* mengemukakan bahwa olahraga mempersingkat lama waktu nyeri serta mengurangi keparahan gejalanya sehingga mengurangi penggunaan obat pereda nyeri. Hal serupa juga dilaporkan oleh sebuah studi dari (Khorasgan, 2016) dalam *Irania Journal of Nursing and Midwifery Research* hasil penelitian menunjukkan bahwa olah raga



adalah pilihan terkecil dari semua terapi yang dipilih yakni 12 atau 12.2% responden. Olah raga tidak begitu diminati untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi karena saat datang bulan, mood sering berantakan, merasa lemas dan malas beraktifitas (Vemi, 2017). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Sari, 2015) bahwa saat seseorang sakit mereka malas melakukan olah raga, sejalan dengan pernyataan (Agus, 2013) bahwa rasa lemas membuat orang malas beraktifitas. Menurut (Supriyadi, 2014) dalam penelitian olah raga dan pilihan menunjukkan 56% responden tidak suka berolah raga karena dianggap repot, berat juga tidak menarik.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa 98 atau (40%) responden mengalami *disminore* primer. Keluhan *disminore* primer tersebut terbanyak pada tingkat ringan 59 responden (60.2%). Terapi yang paling banyak digunakan untuk mengatasi *disminore* primer adalah terapi non farmakologis sebesar 96 responden (95.1%). Terapi non farmakologis yang dipilih paling banyak adalah menekan perut dengan posisi fetal 67 responden (68.4%) serta istirahat tidur 62 responden (63.3%) sedangkan pilihan terendah adalah olah raga 12 responden (12.2%).

Berdasarkan simpulan tersebut disarankan bahwa responden lebih banyak meningkatkan variasi penanganan *disminore* dengan meningkatkan aktifitas fisik saat mendekati masa menstruasi dan saat haid selain itu periksa ke tenaga medis bila mendapatkan rasa nyeri haid yang sangat berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andareto, Obi. 2015. *Apotik Herbal Disekitar Anda*. Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Das, Kamanashis & Mohhamad Ashikur Rahman. 2012. Analgesic and Antimicrobial Activities Of Curcuma Zedoaria. Bangladesh: *International Journal Of Pharmacy and Pharmaceutical Science* Vol 4 Suppl 5.
- Dawood, M Yusuff. 2006. "Primary Dysmenorrhea Advances in Pathogenesis and Management". Amerika: *Jurnal Obstetric & Gynecology* Volume 108 No 2.



- Dutta, Bimal. 2015. "Study Of Secondary Metabolite Constituents And Curcumin Contents Of Six Different Species Of Genus *Curcuma*". India: *Journal of Medicinal Plants Studies*.
- Idhayanti, RI. 2017. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan*.
- Kaushik, Madan L, & Sunil S Jalalpure. 2011. "Anti-Inflammatory Efficacy Of *Curcuma Zedoaria Rosc Root Extracts*". India: *Asian Journal Of Pharmaceutical and Clinical Research Vol 4 Issue 3*.
- Lobo, Richard et al. 2009. "Review Article *Curcuma zedoaria Rosc.* (white turmeric): a review of its chemical, pharmacological and ethnomedicinal properties". *Journal of Pharmacy and Pharmacology Vol 61*.
- Marni, Ambarwati. 2015. "Efektifitas Relaksasi Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *disminore*". *Journal*. [akpergshwng.ac.id /index.php /gsh /article /view/11/9](http://akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/11/9) diakses tanggal 23 Juni 2017.
- Muttaqin, Arif. 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, Muflikha Sofiana. 2014. "Article Review White Turmeric (*Curcuma Zedoaria*): Its Chemical Substance And The Pharmacological Benefits". Lampung: *Jounal Majority*.