



Kajian Literatur : Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Penanganan Nyeri Haid (*Dismenore*) di Kalangan Remaja Putri

Muthi'ah Irta Zhafirah^{1*}, Femmy Andrifianie²

¹⁻²Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: muthiairtazhafira@gmail.com

Abstract. *Dysmenorrhea or menstrual pain, is a common health issue among adolescent girls, often disrupting daily activities and quality of life. Effective management of dysmenorrhea is strongly influenced by the level of knowledge and attitudes of adolescent girls toward this condition. This literature review aims to analyze the relationship between knowledge and attitudes regarding the management of menstrual pain among adolescent girls. Various studies indicate that while adequate knowledge about dysmenorrhea is important, the correlation between knowledge and attitude is not always significant. Some research finds that good knowledge does not necessarily translate into a positive attitude towards pain management, as other factors such as stress, anxiety, and reluctance to take action also play a role. However, there are studies that show a positive relationship between increased knowledge and better attitudes toward dysmenorrhea management, although the strength of this association is very weak. Most adolescents tend to choose non-pharmacological management, such as rest and warm compresses, but many still ignore menstrual pain due to a lack of knowledge and information. Therefore, educational interventions and counseling in schools are essential to improve knowledge and foster positive attitudes in managing dysmenorrhea among adolescent girls. These efforts are expected to help adolescent girls manage menstrual pain more effectively and enhance their quality of life.*

Keywords: *Adolescents; Attitude; Dysmenorrhea; Menstrual Health; Menstrual Pain.*

Abstrak. Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup. Penanganan dismenore yang efektif sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kondisi ini. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan yang baik tentang dismenore penting, hubungan antara pengetahuan dan sikap tidak selalu signifikan. Beberapa studi menemukan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh sikap positif dalam penanganan nyeri haid, karena faktor lain seperti stres, kecemasan, dan keengganan untuk melakukan tindakan penanganan juga berperan. Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara peningkatan pengetahuan dengan sikap yang lebih baik dalam penanganan dismenore, meskipun kekuatannya sangat lemah. Mayoritas remaja cenderung memilih penanganan non-farmakologis, seperti istirahat dan kompres hangat, namun sebagian besar masih mengabaikan nyeri haid akibat kurangnya pengetahuan dan informasi. Oleh karena itu, intervensi edukasi dan penyuluhan di sekolah sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif dalam penanganan dismenore pada remaja putri. Upaya ini diharapkan dapat membantu remaja putri mengelola nyeri haid dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: *Adolescen; Attitude; Dysmenorrhea; Kesehatan Menstruasi; Nyeri Menstruasi.*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi penting pada diri seseorang yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal. Menurut World Health Organization (WHO), rentang usia remaja berkisar antara 10–19 tahun. Remaja perempuan akan terjadi berbagai perubahan dan perkembangan, salah satunya yaitu dimulainya menstruasi. Menstruasi pertama atau *menarche* umumnya terjadi pada usia 12-16 tahun (Nainar et al., 2024). Saat mengalami menstruasi, banyak perempuan mengalami keluhan berupa nyeri atau kram di perut yang disebut dismenorea. Umumnya kondisi ini dipicu oleh beberapa faktor,

seperti ketidakseimbangan hormon progesteron dan peningkatan kadar prostaglandin serta aspek psikologis (Zumaro, 2024).

Keluhan dismenore menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami remaja putri. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), terdapat sekitar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, dengan 10–15% di antaranya mengalami dismenore berat. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri. Dari jumlah tersebut, sekitar 72,89% merupakan kasus dismenore primer dan 21,11% merupakan dismenore sekunder (Riniasih et al., 2023).

Untuk mengatasi keluhan ini, banyak remaja melakukan penanganan secara mandiri atau swamedikasi. Menurut WHO, swamedikasi atau “*self care*” merupakan usaha untuk mengobati penyakit ringan, mencegah dan mempertahankan kesehatan (Utari & Andanalusia, 2024). Pengetahuan tentang dismenore dan pengobatan mandiri yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi sikap yang diambil oleh remaja tersebut. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang suatu kondisi kesehatan, semakin baik pula sikap dan perilaku kesehatannya, termasuk dalam praktik swamedikasi (Meylawati & Anggraeni, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian di beberapa wilayah Indonesia menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan pengobatan mandiri masih bervariasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya sekitar 19% responden yang memiliki pemahaman yang baik mengenai nyeri haid dan penanganannya, sedangkan sisanya masih terbatas (Kamal et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap penanganan dismenorea di kalangan remaja putri.

Dengan melihat tingginya angka kejadian dismenorea dan banyaknya remaja yang memilih swamedikasi tanpa landasan pengetahuan yang kuat, diperlukan kajian literatur untuk menelusuri lebih jauh mengenai hubungan antara aspek pengetahuan dan sikap remaja putri dalam penanganan dismenorea. Kajian ini bertujuan untuk menyusun gambaran berdasarkan penelitian-penelitian terbaru, terutama yang relevan dalam konteks Indonesia. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya tenaga kefarmasian dalam memberikan edukasi swamedikasi yang aman dan tepat, khususnya dalam penanganan nyeri haid di kalangan remaja.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penulisan kajian literatur ini, pencarian literatur dilakukan secara sistematis menggunakan *Google Scholar* sebagai sumber utama. *Google Scholar* dipilih karena menyediakan akses luas terhadap berbagai artikel ilmiah serta mendukung pencarian yang efisien berdasarkan kata kunci yang relevan. Dalam pencarian artikel, digunakan kata kunci: "*hubungan tingkat pengetahuan*" AND "*sikap*" AND "*remaja*" AND "*dismenore*"

Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliputi publikasi antara tahun 2020 hingga 2025, tersedia dalam *full-text*, dan ditulis dalam bahasa Indonesia. Hanya artikel yang relevan dengan topik dan fokus kajian yang dimasukkan dengan jenis artikel berupa penelitian asli (*original research*). Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak memiliki akses *full text*, membahas hubungan pengetahuan dan sikap di luar konteks penanganan nyeri haid (dismenore), serta artikel dengan subjek penelitian selain remaja putri. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dibaca secara menyeluruh untuk dianalisis dan dijadikan dasar pembahasan dalam kajian artikel ini.

Berdasarkan hasil pencarian awal di *Google Scholar* dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan, ditemukan sebanyak 1.910 artikel. Artikel-artikel tersebut kemudian disaring berdasarkan relevansi judul dan abstrak, sehingga diperoleh 18 artikel yang sesuai dengan topik kajian. Setelah dilakukan pembacaan *full-text* dan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dipilih 10 artikel yang dianggap paling relevan dan memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut dalam kajian ini.

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

N o	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Desain Penelitian	Subjek & Lokasi	Tingkat Pengeta huan Dismeno re	Sikap Penang anan Dismen ore	Hasil Utama	Kesimpula n
1	(Marlia , 2020)	Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pengetahu an Dengan Penangana n <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri Di SMK Widya Utama Indramayu Tahun 2019	<i>Correlat ional Study</i>	Siswi SMK Widya Utama Indra mayu	Memili ki pengeta huan baik (78.7%)	Penang anan tanpa minum obat (72.1%)	Sebagian besar responden berpengeta huan baik (64,5%) dan seluruh responden berpengeta huan kurang (100%) memilih menangani dismenore tanpa obat. Hasil uji chi-square menunjuk kan hubungan signifikan dengan nilai p = 0,012	Terdapat hubungan antara tingkat pengetahu an dan sikap dengan penangan an dismenor e
2	(Nur & Samari a, 2020)	Hubungan Pengetahu an Dengan Sikap Dalam Menangani Nyeri Haiddi Ghama D'leader School	<i>Cross sectional</i>	Siswi Kelas X di Gham a D'Lea der School Kota Depok	Memili ki tingkat pengeta huan baik (55,7%)	Memili ki sikap baik (54,1%)	Siswi dengan pengetahu an baik (70,6%) memiliki sikap baik dalam menangani nyeri haid, sedangkan 29,4% siswi dengan pengetahu an baik bersikap kurang	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahu an dengan sikap dalam menangan i nyeri haid pada siswi di Ghama D'Leader School

							baik. Pada siswi dengan pengetahuan cukup, hanya 33,3% yang bersikap baik dan 66,7% bersikap buruk. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p = 0,008	Kota Depok
3	(Fithri, 2021)	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorrhoe Di MA Proyek UNIVA Medan	Cross sectional	Siswi MA Proyek UNIV A Medan	Memiliki pengetahuan cukup (57,5%)	Memiliki sikap positif (76,7%)	Mayoritas berpengetahuan cukup dengan sikap positif (53,5%) dan sikap negatif (70,5%). Responden yang pengetahuan Baik yang bersikap positif terdapat 26 (46,4%) dan bersikap negatif sebanyak 2 orang. Responden yang berpengetahuan kurang terdapat 3	Terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dismenorhea

							orang (100%) yang bersikap negatif. Hasil uji chi-square menunjuk kan nilai p = 0,001	
4	(Sagita et al., 2021)	Hubungan Pengetahu an Tentang Disminore a Dengan Penatalaks anaan Disminore a Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Kalirjo Lampung Tengah Tahun 2021	<i>Cross sectional</i>	Remaj a putri di SMP Negeri 2 Kalirej o Kabup aten Lamp ung Tenga h	Memili ki pengeta huan kurang baik (59.9%)	Memili ki sikap kurang baik (65.3%)	Responde n memiliki pengetahu an kurang baik dengan penatalaks anaan kurang baik (73,9%) dan responden dengan penatalaks anaan kurang baik(26,1 %). Sedangkan , 52.5% responden memiliki pengetahu an baik dengan penatalaks anaan kurang baik dan 47.5% responden dengan penatalaks anaan kurang baik. Hasil uji chi- square menunjuk	Terdapat hubungan pengetahu an tentang disminore a dengan penatalak sanaan disminore a pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kalirejo Kabupate n Lampung Tengah

							kan nilai p = 0,013	
5	(Lindia wati et al., 2022)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Penatalaksanaan Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok	<i>Cross sectional</i>	Remaja putri di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok	Memiliki tingkat pengetahuan Sedang (52,6%)	Mayoritas memiliki sikap positif (75,4%)	Dari 43 responden bersikap positif, sebagian besar memiliki pengetahuan sedang (36,8%) dan tinggi (31,6%). Sementara dari 14 responden bersikap negatif, mayoritas memiliki pengetahuan sedang (15,8%) dan sisanya rendah (8,8%). Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p = 0.004	Terdapat hubungan sikap menghadapi dismenorea dengan tingkat pengetahuan tentang dismenorea pada remaja putri di Kelurahan Ciampeun Kota Depok
6	(Permat a & Hajma, 2023)	Pengetahuan Sikap dan Perilaku Remaja Putri Terhadap Swamedikasi Nyeri Haid (Dismenore) Di Sma Negeri 3 Kota Cilegon	<i>Cross sectional</i>	Siswi SMA Negeri 3 Kota Cilegon	Memiliki tingkat pengetahuan cukup (45,3%).	Memiliki tingkat sikap dengan kategori cukup (56,0%)	Sebanyak 45,3% responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 56,0% memiliki tingkat sikap yang cukup. Hasil uji chi-square	Terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan dengan sikap terhadap swamedikasi nyeri haid (dismenore)

		Provinsi Banten					menunjukkan nilai $p = 0.011$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,656	
7	(Sulymbona, 2024)	Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Dalam Menghadapi Dismenore Pada Remaja Putri Di Kelas X SMA N 1 Salem Kabupaten Brebes	<i>Cross sectional</i>	Remaja putri di kelas X SMA N 1 Salem Kabupaten Brebes	Memiliki pengetahuan yang cukup (42%)	Memiliki sikap positif (55.2%)	Hasil penelitian dengan p -value 0,000 dan α 0,05 menunjukkan bahwa remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang dismenore, mereka akan bersikap positif dan akan berusaha untuk mengatasi dismenore	Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap terhadap dismenore pada remaja putri di kelas X SMA N 1 Salem Kabupaten Brebes
8	(Safira et al., 2024)	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Siswi Kelas Xi Dalam Penanganan Dismenore Di Smk Negeri 1 Tondano	<i>Cross sectional</i>	Siswi kelas XI di SMK N 1 Tondano.	Memiliki tingkat pengetahuan cukup (86.4%)	Memiliki sikap positif (86.4%)	Responden dengan pengetahuan baik seluruhnya (6,2%) bersikap positif. Pada kelompok pengetahuan cukup, 76,5% bersikap positif dan 9,9%	Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap siswi kelas IX SMK Negeri 1 Tondano dalam penanganan

							bersikap negatif. Sementara itu, dari responden berpengeta huan kurang, sikap positif dan negatif masing- masing sebesar 3,7%. Hasil uji chi-square menunjuk kan nilai p = 0.011 dan hasil Koefisien Korelasi <i>Spearman rho</i> sebesar 0.281	dismenor ea
9	(Wada et al., 2024)	Hubungan Tingkat Pengetahu an Remaja Putri Terhadap Sikap Penangana n Dismenore	<i>Cross sectional</i>	Siswi MA PINK 03 Tamb un Selata n	Memili ki pengeta huan cukup (70,9%)	Memili ki sikap baik (52,0%)	Responde n pengetahu an cukup memiliki sikap penangana n dismenore yang buruk (43,2%), sedangkan mayoritas responden dengan pengetahu an baik memiliki sikap penangana n dismenore	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahu an dismenor e dengan sikap penangan an dismenor e

							baik (19,2%). Hasil uji chi-square menunjuk kan nilai p value = 0,032	
1 0	(Kurnia wati et al., 2025)	Hubungan Tingkat Pengetahu an Dan Sikap Terhadap Penggunaa n Obat Tradisional Pada Remaja Putri Dalam Penangana n Dismenore Di Kecamatan Baturetno Kabupaten Wonogiri	<i>Cross sectional</i>	Remaja putri Di Kecamat an Bature tno Kabupat en Wonogiri	Memiliki pengetahu an baik (77%)	Memiliki sikap positif (93%)	Sebagian besar responden dengan pengetahu an baik (92,2%) mengguna kan obat tradisional dengan baik, sedangkan pada responden dengan pengetahu an cukup, hanya 73,9% yang mengguna kannya dengan baik. p = 0,018	Terdapat hubungan antara pengetahu an dengan pengguna an obat tradisiona l untuk mengatasi dismenor e

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenore, atau nyeri haid yang notabennya terjadi karena masalah kesehatan yang paling sering dialami remaja putri dan dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, serta prestasi akademik. Prevalensi dismenore di Indonesia dan dunia tergolong tinggi, dengan berbagai studi menunjukkan angka kejadian di atas 50% pada populasi remaja putri. Penanganan nyeri haid yang efektif tidak hanya bergantung pada ketersediaan fasilitas kesehatan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kondisi ini. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja Putri terhadap Penanganan Dismenore Berdasarkan kajian di MA Proyek UNIVA Medan, ditemukan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang dismenore (57,5%) dan sikap

yang positif terhadap penanganan dismenore (76,7%). Studi ini menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan nilai $p=0,001$, yang berarti semakin baik pengetahuan remaja putri tentang dismenore, semakin positif pula sikap mereka dalam menghadapi dan menangani nyeri haid. Pengetahuan yang diperoleh remaja berasal dari berbagai sumber, terutama media, sekolah, dan lingkungan sekitar. Namun, pengetahuan yang dimiliki masih terbatas sehingga diperlukan intervensi edukasi lebih lanjut, seperti penyuluhan dan penyediaan buku panduan di sekolah (Fithri, 2020).

Penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku menghadapi dismenore pada remaja putri telah dilakukan di berbagai wilayah Indonesia dengan hasil yang konsisten menunjukkan adanya korelasi positif antara pengetahuan, sikap, dan perilaku penanganan dismenore. Sebagai contoh, SMK Daya Utama Bekasi menemukan bahwa pengetahuan yang baik tentang dismenore menjadi landasan utama terbentuknya perilaku positif dalam menghadapi dan menangani dismenore. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan sampel 50 siswi yang mengalami dismenore. Analisis menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku ($p=0,001$), serta antara sikap dan perilaku ($p=0,001$). Artinya, semakin tinggi pengetahuan dan semakin positif sikap remaja putri terhadap dismenore, semakin baik pula perilaku yang mereka tunjukkan dalam mengatasi nyeri haid. Pengetahuan dan sikap positif menjadi fondasi penting dalam membentuk perilaku yang sehat dan adaptif dalam menghadapi dismenore (Agustin & Purwani, 2021).

Hasil penelitian lain juga memperkuat temuan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja putri dalam menghadapi nyeri haid. Penelitian di SMPN 8 Palangka Raya dengan 221 responden menunjukkan bahwa 43% memiliki pengetahuan cukup dan 55,7% memiliki sikap positif. Uji statistik chi-square menunjukkan nilai $p=0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dalam mengatasi dismenore. Penelitian di SMA Negeri 1 Abiansema juga menunjukkan hasil serupa, dengan p value sebesar 0,001 dan koefisien korelasi 0,296 (korelasi sedang dan positif), yang berarti semakin baik pengetahuan, semakin positif pula sikap remaja putri dalam penanganan dismenore.

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta juga menemukan korelasi yang kuat antara pengetahuan dan sikap dalam mengatasi dismenore, dengan koefisien korelasi sebesar 0,620 (kategori kuat) dan nilai signifikansi $p<0,05$. Mahasiswa dengan pengetahuan yang lebih baik cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif dan aktif dalam menangani nyeri haid, seperti melakukan teknik relaksasi, penggunaan kompres hangat, atau konsultasi ke tenaga kesehatan.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan menjadi fondasi penting dalam membentuk sikap dan perilaku penanganan dismenore yang sehat dan efektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap diantaranya beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap dismenore antara lain adalah usia, sumber informasi, pengalaman pribadi, serta dukungan lingkungan keluarga dan sekolah. Studi menunjukkan bahwa usia dan tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku penanganan dismenore, di mana remaja yang lebih tua dan memiliki pengetahuan lebih baik cenderung lebih aktif dalam mencari solusi dan melakukan tindakan penanganan (Marlia, 2020).

Sikap positif ini berkaitan erat dengan kemampuan menerima gejala dan keluhan yang dialami, sehingga remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang muncul akibat nyeri haid. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan rendah lebih rentan mengalami kecemasan dan stres berlebihan, bahkan cenderung mengabaikan gejala yang dialami. Hal ini juga menegaskan adanya hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku penatalaksanaan dismenore. Pengetahuan yang baik mendorong terbentuknya sikap positif, yang pada akhirnya meningkatkan perilaku penanganan nyeri haid secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan. Namun, ditemukan pula bahwa meskipun pengetahuan cukup, masih ada remaja yang bersikap pasif atau kurang peduli terhadap penanganan dismenore, yang dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti rasa malu, takut, atau menganggap nyeri haid sebagai hal yang normal dan tidak perlu diatasi (Lindiawati et al., 2022).

Selain pengetahuan, berbagai faktor lain juga memengaruhi sikap dan perilaku remaja dalam menghadapi dismenore, seperti usia menarche, siklus menstruasi, status gizi, tingkat stres, perilaku sarapan, aktivitas fisik, konsumsi kopi, dan lama tidur. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan risiko terjadinya dismenore primer dan mempengaruhi cara remaja dalam merespons nyeri haid. Remaja yang memiliki gaya hidup sehat, pola tidur cukup, dan asupan gizi baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan perilaku yang lebih adaptif dalam mengatasi dismenore. Peran sikap dalam hal ini merupakan respon internal yang terbentuk dari pengetahuan, pengalaman, dan keyakinan individu. Sikap positif terhadap penanganan dismenore sangat penting karena akan menentukan perilaku remaja dalam menghadapi nyeri haid. Hal ini menyoroti bahwa remaja dengan sikap positif lebih cenderung melakukan tindakan penanganan, baik secara farmakologis (misal, konsumsi obat pereda nyeri) maupun non-farmakologis (seperti kompres hangat, olahraga ringan, atau relaksasi) (Meylawati & Anggraeni, 2021).

Namun, sikap positif tidak selalu sejalan dengan perilaku, karena masih ditemukan kendala seperti keterbatasan akses informasi, kurangnya dukungan keluarga, atau stigma sosial terkait menstruasi. Oleh karena itu, intervensi edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk memastikan bahwa sikap positif benar-benar terinternalisasi dan diwujudkan dalam perilaku nyata. Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap penggunaan obat tradisional dalam penanganan dismenore di Wonogiri. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap yang baik berhubungan dengan kecenderungan remaja memilih pengobatan tradisional sebagai alternatif, seperti jamu atau ramuan herbal. Remaja yang memiliki pengetahuan lebih luas tentang manfaat dan risiko obat tradisional cenderung lebih selektif dan rasional dalam memilih metode penanganan nyeri haid. Namun, masih diperlukan edukasi tentang keamanan dan efektivitas penggunaan obat tradisional agar tidak menimbulkan efek samping atau komplikasi. Kurniawati et al. 2025).

Metode farmakologis meliputi penggunaan obat analgetik dan OAINS, sedangkan metode nonfarmakologis meliputi aktivitas fisik ringan, teknik relaksasi, dan kompres hangat. Beberapa penelitian menekankan pentingnya intervensi edukasi di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif dalam penanganan dismenore. Penyuluhan, diskusi kelompok, dan penyediaan media informasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman remaja tentang dismenore dan berbagai alternatif penanganannya. Selain itu, pelatihan keterampilan seperti teknik relaksasi napas dalam dan penggunaan aromaterapi juga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri haid dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri (Darsini, 2019).

Meskipun sebagian besar remaja putri memiliki sikap positif, masih terdapat kelompok yang kurang memahami pentingnya penanganan dismenore. Kurangnya akses informasi, stigma sosial, dan anggapan bahwa nyeri haid adalah hal yang wajar dan tidak perlu diatasi menjadi kendala utama dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan untuk menghilangkan stigma dan meningkatkan literasi kesehatan reproduksi di kalangan remaja. Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dengan aktif mencari informasi yang akurat. Tenaga kesehatan dan guru di sekolah perlu lebih proaktif dalam memberikan edukasi dan bimbingan mengenai penanganan dismenore. Selain itu, keluarga juga diharapkan memberikan dukungan emosional dan informasi yang tepat kepada remaja putri serta pemerintah dan pihak terkait perlu memperkuat program edukasi kesehatan reproduksi di sekolah dan masyarakat. Dengan demikian, upaya peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap positif terhadap

penanganan dismenore di kalangan remaja putri sangat penting untuk mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas hidup generasi muda Indonesia.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari berbagai kajian literatur yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap penanganan dismenore. Pengetahuan yang baik mendorong terbentuknya sikap positif, yang kemudian meningkatkan perilaku penanganan nyeri haid secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan. Adapun dari segi faktor usia, sumber informasi, dan dukungan lingkungan berperan penting dalam membentuk pengetahuan dan sikap remaja. Intervensi edukasi yang tepat sasaran dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya penanganan dismenore secara tepat. Sehingga, penggunaan obat tradisional masih menjadi pilihan bagi sebagian remaja, terutama yang memiliki pengetahuan dan sikap positif terhadap pengobatan alternatif. Namun, edukasi tentang keamanan dan efektivitas penggunaan obat tradisional tetap diperlukan. Dan sebagai upaya sikap positif tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku. Dan diperlukan dukungan psikososial dan lingkungan yang kondusif agar remaja putri lebih proaktif dalam mengelola nyeri haid.

DAFTAR REFERENSI

- 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. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i2.2136>
- Dahniar, A. (2019). Memahami pembentukan sikap (attitude) dalam pendidikan dan pelatihan. Tatar Pasundan: *Jurnal Diklat Keagamaan*, 13(2), 202-206. <https://doi.org/10.38075/tp.v13i2.27>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Ulasan artikel. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Fithri, N. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang dismenorhoe di MA Proyek UNIVA Medan. *Journal of Midwifery Senior*, 4.
- Gunawan, V., Yuyani, V., & Aryastuti, N. (2022). Kontribusi pengetahuan dan sikap terhadap perilaku kepemilikan jamban sehat pada penduduk perkotaan. *Jurnal Kesehatan, Pendidikan dan Literasi (J-Healt)*, 4(2), 1-5. <https://doi.org/10.31605/j-healt.v2i1>
- Handayani, T. Y., & Sari, D. P. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja dalam mengatasi dismenorea. *Medihealth: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Sains*, 1(1), 14-20.
- Hasibuan, Y. (2018). Hubungan pengetahuan dengan sikap tentang dismenore pada remaja putri di SMA N 10 Medan.

- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Kesehatan Faletahan*, 9(3), 343-352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Kurniawati, D., Sari, A. P., & Saraswati, H. A. C. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap penggunaan obat tradisional pada remaja putri dalam penanganan dismenore di Kecamatan Baturetno Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Pharmascience*, 12(1), 103-115. <https://doi.org/10.20527/jps.v12i1.20156>
- Lindiawati, L., Hisni, D., & Suralaga, C. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku penatalaksanaan dismenore pada remaja putri di Kelurahan Cimpaeun Kota Depok. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 245-257. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5910>
- Marlia, T. (2020). Hubungan antara usia dan tingkat pengetahuan dengan penanganan dismenore pada remaja putri di SMK Widya Utama Indramayu tahun 2019. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 41-50. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v5i1.92>
- Meria Octavianti. (2019). Sikap siswa SMA di Kota Bandung terhadap informasi mengenai program studi di perguruan tinggi negeri Indonesia. *Komversal*, 2(2), 40-53. <https://doi.org/10.38204/komversal.v2i2.129>
- Meylawati, L. (2021). Mengatasi dismenore primer pada remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 34-38. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.171>
- Meylawati, L. E., & Anggraeni, F. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dalam mengatasi dismenorea primer pada remaja. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 33-38. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.171>
- Nainar, A. A. A., Amalia, N. D., & Komariyah, L. (2024). Hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dan kesiapan menghadapi menarche pada siswi sekolah dasar di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(1), 64-79.
- Nofeni, R. S., Haniyah, S., & Hikmanti, A. (2023). Hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar pada remaja. *Jurnal EDUNursing*, 7(2), 62-71. <https://doi.org/10.26594/edunursing.v7i2.4448>
- Nur, A. Z., & Samaria, D. (2020). Hubungan pengetahuan dengan sikap dalam mendukung nyeri haid di Ghama D'Leader School. *Keperawatan Saat Ini*, 8(2), 178-193. <https://doi.org/10.19166/nc.v8i2.3103>
- Oktariyana, O., Lestari, D., & Apriliani, A. (2022). Faktor-faktor penentu dismenorea primer pada remaja putri di SMA Boarding School Aziziah Palembang. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 243-250. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4518>
- Permata, B. C., & Hajma, L. P. A. (2023). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri terhadap swamedikasi nyeri haid (dismenore) di SMA Negeri 3 Kota Cilegon Provinsi Banten. *Usadha: Journal of Pharmacy*, 2(3), 291-315. <https://doi.org/10.23917/ujp.v2i3.94>
- Rahmawati, T. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan dismenorea mahasiswi pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang terhadap sikap mengatasi dismenorea primer. *Jurnal*, 13(3), 44-50.
- Rika, S., Lestari, S., Rahmasari, D., Marhayati, N., Kusumawati, A., Nisa, A., & Khoerotun, P. (2022). *Peran. Pers UM Jakarta*.
- Riniasih, W., Ragil, Y., & Pertiwi, L. I. (2023). Efektivitas aromaterapi lemon dengan teknik

- relaksasi napas dalam terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMA N 1 Jepon. *Journal of TSCNers*, 8(1). <https://doi.org/10.35720/tscners.v8i01.412>
- Safira, E. M., Pangkreggo, S., & Walanda, I. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap siswi kelas XI dalam penanganan dismenorea di SMK Negeri 1 Tondano. *Jurnal Dharma Medika*, 1-10. <https://doi.org/10.70524/2sy1es87>
- Sagita, Y. D., Maesaroh, S., & Fara, Y. D. (2021). Hubungan pengetahuan tentang dismenorea dengan penatalaksanaan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kalirejo Lampung Tengah tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 90-98.
- Santiya, D. I., Mahmudah, N., & Putri, I. M. (2022). Hubungan pengetahuan dengan sikap dalam mengatasi dismenore pada mahasiswi Prodi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(2), 123-132. <https://doi.org/10.33761/jsm.v17i2.767>
- Sartika, M., & Yustati, E. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang dismenore dengan cara menangani dismenore pada mahasiswi kebidanan. *Lentera Perawat*, 2(2).
- Septiana, E., Suharsono, S., & Putra, R. R. (2020). Hubungan pengetahuan dismenore terhadap sikap mengatasi dismenore pada mahasiswi pendidikan biologi Universitas Siliwangi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(6), 419-424. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.6.419-424>
- Sulymbona, N. (2024). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap dalam menghadapi dismenore pada remaja putri di kelas X SMA N 1 Salem Kabupaten Brebes. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 2(1), 10-18. <https://doi.org/10.58184/miki.v2i1.214>
- Taviyanda, D., Richard, S. D., & Rimawati. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore dengan kompres hangat di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2).
- Utari, W. S., & Andanalusia, M. (2024). Pengetahuan dan perilaku swamedikasi dispepsia di masyarakat: Kajian literatur. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 14(2). <https://doi.org/10.24929/fik.v14i2.3324>
- Wada, F. H., Fionanda, E., Imbang, M., Hasiolan, S., Prima, A., Andas, A. M., & Puspitasari, I. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri terhadap sikap penanganan dismenore.
- WHO. (2019). Data angka kejadian dismenorea.
- Wulandari, S., & Ningrum, S. S. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan tentang dismenorea dengan sikap menghadapi dismenorea di SMP Negeri 4 Sukoharjo. *IJMS: Jurnal Ilmu Kedokteran Indonesia*, 5(1), 18-22.
- Zumaro, E. M. (2024). The knowledge and attitudes of adolescents in facing menstrual problems in Pemalang in 2024.