

Tgl Menerima : 23 JAN 2003
Beli / Sumbangan : Mhs.
Nomor Induk : 465/03
Klasifikasi : WP 550 50m 2020

LAPORAN PENELITIAN

GAMBARAN UPAYA MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMP KELAS I - III



Perpustakaan FIK



0 2 / 0 4 6 5

Dibuat untuk memenuhi tugas akhir mata ajar Riset Keperawatan
pada
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

OLEH:

Nama mahasiswa	NPM
1. Dian Kiranawati	139900008X
2. Dwi Novitasari	1399000098
3. Dyana	1399000101
4. Eka Anisa	139900011X
Program	Reguler 1999

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

2002

MIKROFILM
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

Gambaran upaya... Dian Kiranawati... [et.al.], FIK UI, 2002

LEMBAR PERSETUJUAN

Penelitian dengan Judul:

GAMBARAN UPAYA MENGURANGI NYERI MENSTRUASI

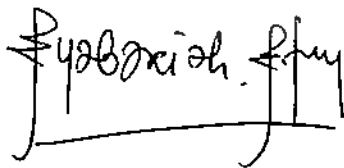
PADA SISWI SMP KELAS I – III

Telah mendapatkan persetujuan untuk dilaksanakan

Jakarta, Januari 2003

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajaran



(Sitti Syabariah, SKp. MS)
NIP. 132 129 848

Menyetujui,

Pembimbing Riset



(Made Sumarwati, SKp. MN)
NIP. 132 048 277

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat-Nya dan kasih karunia-Nya sehingga peneliti dapat menjalankan laporan penelitian yang berjudul “GAMBARAN UPAYA MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMP KELAS I – III”

Peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang telah membantu sejak awal penulisan sampai selesainya laporan ini, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dra. Elly Nurachmah, DN.Sc, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
2. Ibu Sitti Syabariah, SKp.MS, selaku koordinator mata ajar riset
3. Ibu Made Sumarwati SKp.MN, selaku dosen pembimbing
4. Keluarga yang tercinta
5. Teman-teman angkatan 99, khususnya 5 Pendekar 99 (Xiao En, Xiao Che, Xiao Pu, Xiao Moon dan Xiao Mei).
6. Staf perpustakaan, laboratorium komputer, dan staf photo copy mas Hamid

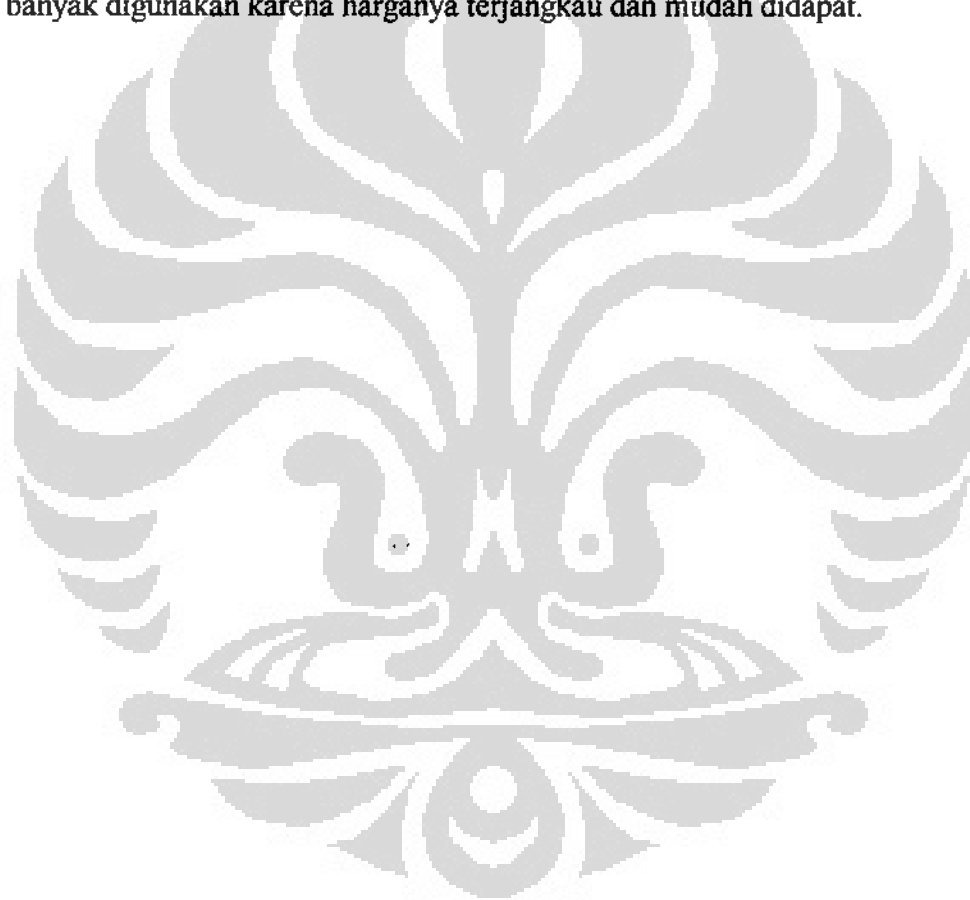
Dengan berbagai keterbatasan dalam pembuatan laporan ini, kami menyadari bahwa laporan ini jauh dari sempurna, maka kami sangat mengharapkan saran-saran dan masukan yang sifatnya membangun semua pihak demi kesempurnaan laporan.

Jakarta, 9 Januari 2003

Peneliti

ABSTRAK

Nyeri haid dialami hampir 75% wanita yang mengalami menstruasi. Berbagai teknik mengurangi nyeri haid dapat dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui teknik mengurangi nyeri yang paling sering digunakan siswi SMP kelas satu sampai kelas tiga yang mengalami nyeri haid. Penelitian ini menggunakan desain deskripsi sederhana dan dilaksanakan pada 45 siswi SMP. Hasil penelitian mendapatkan teknik mengurangi nyeri yang paling sering digunakan pada siswi SMP untuk mengurangi nyeri haidnya adalah dengan mengolesi minyak angin atau lotion penghangat pada bagian perut bawah yang diwakili oleh 47% responden. Teknik tersebut akan menghambat mekanisme gerbang nyeri sepanjang sistem saraf sentral, sehingga persepsi nyeri tidak diteruskan ke otak. Dari segi ekonomis minyak angin atau lotion penghangat lebih banyak digunakan karena harganya terjangkau dan mudah didapat.



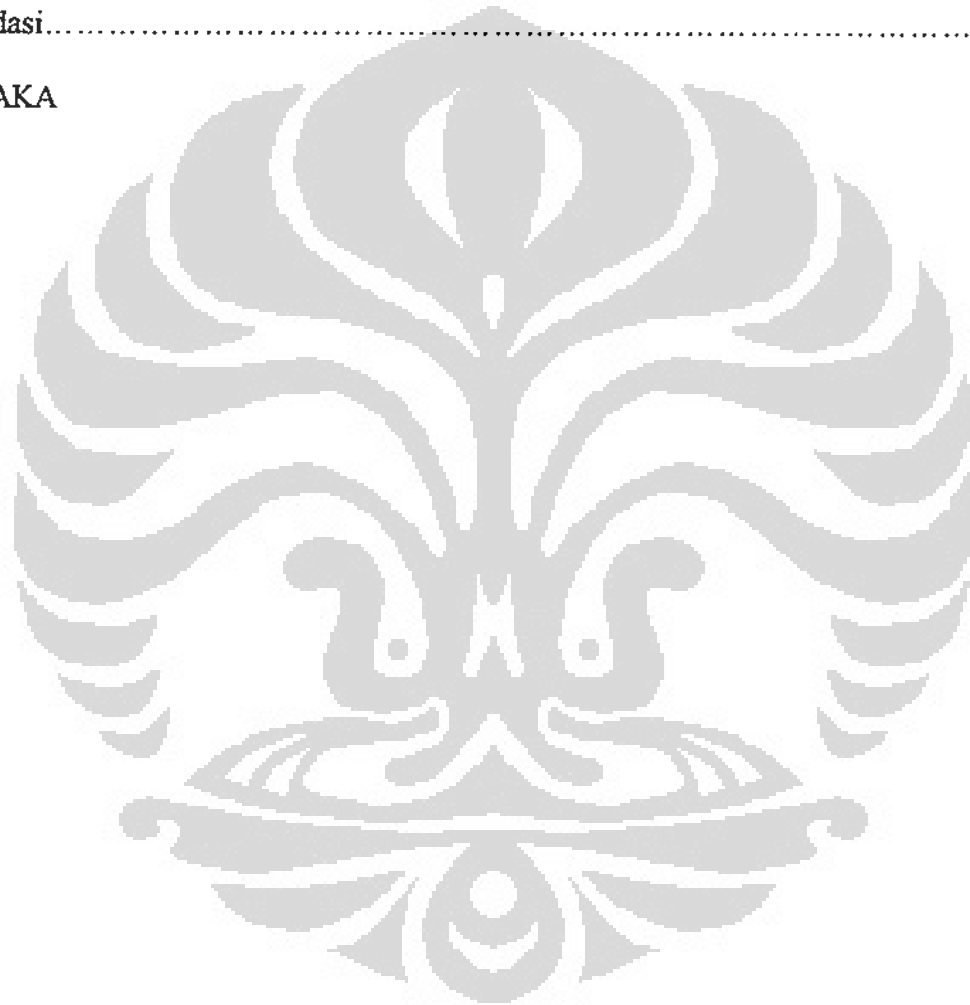
DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAKSI.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	3
C. Guna Peneltinan.....	4
D. Studi Kepustakaan.....	4
E. Kerangka Konsep/ teori.....	10
F. Pertanyaan Penelitian.....	11
G. Variabel Penelitian.....	11
BAB II. METODEDE DAN PROSEDUR PENELITIAN.....	13
A. Desain Penelitian.....	13
B. Populasi dan sampel.....	14
C. Tempat Penelitian.....	14
D. Etika Penelitian.....	15
E. Alat Pengumpul Data.....	16
F. Prosedur Pengumpul Data.....	17
G. Analisa Data.....	18
H. Jadwal Kegiatan.....	20
I. Sarana Penelitian.....	20

BAB III. HASIL PENELITIAN.....	21
BAB IV. PEMBAHASAN.....	27
A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	27
B. Keterbatasan Penelitian.....	28
C. Kesimpulan.....	29
D. Rekomendasi.....	30

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perempuan sebagai populasi yang jumlahnya melebihi pria memiliki satu fenomena dalam siklus kehidupannya. Setiap bulan wanita mengalami siklus menstruasi, dimana hal ini berperan penting bagi kehidupannya sekarang ataupun nanti ketika ia menikah. Siklus menstruasi tersebut kadang-kadang menimbulkan suatu gejala sebelum atau sedang terjadinya menstruasi yang menyebabkan wanita menjadi tidak nyaman bahkan kesakitan.

Salah satu dari gejala tersebut adalah nyeri menstruasi, ini adalah masalah yang paling sering dialami oleh hampir 75 % wanita yang mengalami menstruasi (Lemone & Burke, 1996). Dahulu, nyeri menstruasi atau dismenore ini sering kali dianggap sebagai masalah yang bersifat psikologis atau masalah yang memang harusnya dialami setiap wanita. Hal ini salah karena saat ini telah diketahui bahwa sakit ini berhubungan dengan pelepasan prostaglandin sebagai respon kerusakan jaringan yang terjadi selama fase iskemik dari siklus menstruasi. Pelepasan prostaglandin menyebabkan otot halus di uterus berkontraksi, kontraksi inilah yang menyebabkan nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi mengganggu aktivitas wanita, bahkan wanita tersebut sampai tidak dapat melakukan apapun. Nyeri ini berlangsung beberapa jam sebelum menstruasi atau sampai dua sampai tiga hari ketika menstruasi. Nyeri ini dapat berupa tajam, kram atau tumpul pada daerah suprapubic (Reeder, & Griffin, 1997).

Banyak sekali cara yang dianjurkan ataupun dilakukan wanita untuk mengurangi dan menangani nyeri menstruasi ini, salah satunya adalah memijat area abdomen bagian bawah. Cara ini mungkin berhasil bagi beberapa wanita atau mungkin tidak berpengaruh pada wanita yang

lain. Yang menjadi masalah sekarang adalah teknik apa yang tepat dipakai ketika nyeri ini tiba dan juga teknik apa yang biasanya kebanyakan dari wanita pakai ketika mengalami nyeri ini.

Jika kita melihat dari upaya yang dilakukan manusia untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialaminya, pastilah kita juga akan berbicara salah satunya tentang pengalaman dan pengetahuan manusia tersebut dalam menangani ketidaknyamanan. Seorang manusia akan mengalami ketika ia membangun berbagai cara untuk menangani stressor internal maupun eksternal, biasanya akan terus memakai hal yang sama untuk melindungi dirinya (Barry, 1996). Hal tersebut berbicara tentang pengalaman dan pengetahuan juga sangat berpengaruh. Barry juga mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami sakit atau nyeri, mereka akan bereaksi pada gejala tersebut dengan cara menyesuaikan pada apa yang diajarkan di lingkungan sosialnya.

Pengalaman dan pengetahuan hubungannya dikaitkan dengan lamanya manusia itu terpapar atau lamanya nyeri menstruasi tersebut dialami wanita. Jika seseorang baru terpapar dengan kondisi yang membuatnya tidak nyaman, maka apa yang akan dia lakukan untuk menangani nyeri tersebut tidaklah berhubungan dengan pengalamannya terhadap nyeri dan adanya sedikit pengaruh dari pengetahuannya tentang nyeri dan penanganannya.

Pada nyeri menstruasi, pengalaman yang pertama mungkin terjadi nyeri tersebut adalah ketika ia baru beberapa tahun pertama setelah mengalami mengalami menstruasi yang pertama kali, ini disebut menarche (Basalamah & Baziad, 1993). Dalam hal ini menarche pertama kali dialami oleh wanita umur 10 sampai 16.5 tahun (Reeder & Griffin, 1997), umur ini termasuk adalah kalsifikasi umur SMP kelas satu sampai kelas tiga. Pada umur ini, mungkin mereka baru mengalami nyeri menstruasi dan dalam cara untuk menguranginya nyeri tersebut belum terlalu bervariasi dan hanya sesuai dengan apa yang diketahuinya saja, belum ada modifikasi dalam menangani nyeri menstruasi.

Profesi keperawatan harus dapat menyingkapi hal tersebut. Karena fokus dari penanganan keperawatan terhadap masalah nyeri menstruasi adalah mengurangi nyeri tersebut (Lemone & Karen, 1996). Berbagai teknik untuk mengurangi nyeri telah dipelajari di dalam bidang ilmu keperawatan, diantaranya adalah teknik relaksasi, masage dan stimulasi panas. Masing-masing teknik memiliki kelebihan dan kekurangan. Contohnya adalah teknik stimulasi panas dengan rendam air hangat, mungkin teknik ini cocok untuk beberapa perempuan yang mengalami nyeri menstruasi, tapi mungkin beberapa yang lain tidak cocok atau tidak mengalami penurunan nyeri ketika mencoba teknik ini. Yang menjadi tanda tanya yang besar adalah teknik manakah yang paling sering digunakan pada siswi SMP tersebut yang baru atau belum lama terpapar dengan nyeri menstruasi.

Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti dalam mengkaji manajemen nyeri apakah yang biasanya dipakai oleh wanita yang belum lama mengalami nyeri menstruasi, yang dalam hal ini peneliti tetapkan untuk siswi SMP kelas tiga.

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui atau memiliki gambaran manajemen nyeri atau upaya mengurangi nyeri apa yang biasanya dipakai siswi SMP kelas satu sampai kelas tiga dalam menangani nyeri menstruasinya.

C. GUNA PENELITIAN

⇒ Bagi pelayanan keperawatan.

Dalam aplikasinya terhadap nyeri menstruasi, perawat dapat menggunakan hasil dari penelitian ini sebagai acuan dalam memakai teknik mengurangi nyeri yang paling sering

digunakan pada wanita yang baru mengalami nyeri menstruasi dan penelitian ini dapat menjadi acuan apakah perlu untuk lebih mempromosikan teknik mengurangi nyeri bila mengalami nyeri menstruasi.

⇒ Bagi instansi pendidikan atau ilmu keperawatan.

Dapat menjadi pengetahuan baru yang nantinya menjadi acuan dalam pendidikan manajemen nyeri.

⇒ Bagi masyarakat.

Masyarakat, terutama wanita yang mengalami nyeri menstruasi dapat mengetahui cara yang paling sering digunakan untuk mengurangi nyeri untuk wanita yang belum lama mengalami nyeri menstruasi.

⇒ Bagi penelitian.

Dapat memperkaya penelitian keperawatan dan menjadi studi literatur untuk penelitian terkait lainnya.

D. STUDI KEPUSTAKAAN

Nyeri menstruasi adalah nyeri yang sama sekali bukanlah sesuatu yang baru, banyak siklus wanita yang menstruasi mengalaminya bahkan dari hasil pengamatan diketahui bahwa nyeri menstruasi sekarang ini dianggap sesuatu yang sangat biasa dialami oleh wanita bahkan walaupun nyeri itu sampai mengganggu aktivitas wanita tersebut.

Dismenore atau nyeri menstruasi adalah nyeri yang karakteristik yang muncul secara cepat sebelum timbulnya atau berlangsungnya menstruasi (Reeder & Griffin, 1997). Dikenal dua jenis dismenore, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer muncul

tanpa gangguan pelvis yang spesifik, yang mana dismenore sekunder berhubungan dengan diketahuinya penyakit pelvis, contohnya endometriosis atau penyakit radang pelvis.

Dari kedua dismenore, yang paling sering adalah dismenore primer dan mendapat perhatian yang lebih karena jenis tersebut keluhannya lebih menonjol, dan pengobatannya jauh lebih sukar. Sejauh ini pengobatan untuk dismenore primer hanyalah gejalanya yang merupakan produk akhir dari suatu rangkaian proses.

Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi mencakup periode pelepasan dari sel telur yang matang atau pelepasan ovum dari ovarium, persiapan dari uterus untuk kehamilan dan jika tidak terjadi fertilisasi, maka *lapisan* dari uterus akan meluruh sebagai perdarahan vagina, inilah yang disebut menstruasi. Siklus ini terjadi pada wanita yang belum mengalami menopause dan dikontrol oleh umpan balik hormon dari kelenjar pituitari, hipotalamus dan ovarium.

Pada wanita yang sehat, siklus menstruasi terdiri dari tiga fase. Yang pertama adalah fase folikular, kedua adalah fase ovulatori dan terakhir adalah fase luteal. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan selama fase berlangsung, maka akan terjadi menstruasi dan siklus akan dimulai kembali.

1. Fase folikular

Fase folikular disebut juga fase preovulatori atau proliferasi. Pada fase ini Hipotalamus mensekresi hormon gonadotropin (GnRH) yang menstimulasi kelenjar pituitari untuk mensekresi *folicle stimulating hormone* (FSH) dan *luteinizing hormone* (LH). FSH menstimulasi merangsang pertumbuhan 3 sampai 30 folikel, yang masing-masing mengandung telur. Hanya satu dari folikel-folikel ini yang terus tumbuh. Folikel yang terus tumbuh ini dinamakan folikel

degraaf. Dalam waktu satu minggu diameter folikel bertambah kira-kira 100 kalinya. Sedangkan folikel-folikel yang lainnya mengalami degenerasi dan akan direabsorpsi kembali oleh tubuh.

2. Fase ovulatori

LH menstimulasi ovarium dan bagian dari folikel *degraaf* untuk mensekresi esterogen. Esterogen akan menipiskan dinding endometrium, yang berfungsi untuk persiapan *implant* dari telur yang sudah matang. Esterogen juga memiliki umpan balik yang "negatif" pada sekresi FSH, jika jumlahnya meningkat, sekresi FSH menurun.

Jumlah yang tinggi pada esterogen di ovarium, mengubah pola dari GnRH, akan meningkatkan aktivitas GnRH yang akan memicu terjadinya lonjakan LH di pituitari. Jumlah yang besar dari LH berpengaruh langsung pada ovarium, yang menyebabkan *rupturnya* folikel *Dfegraaf* dan pelepasan telur yang sudah matang ke tuba falopi, dimana kondisi ini sudah siap untuk fertilisasi. Proses ini disebut ovulasi.

Normalnya perbulan hanya satu ovarium melepaskan satu telur. Beberapa wanita merasakan sakit atau kram di perut bagian bawah atau bagian belakang selama masa ovulasi, rasa sakit seringkali dibingungkan dengan sakit *appendikitis* atau kehamilan *ektopik*.

Kulaitas dari mukosa servikal pada wanita normalnya akan berubah seiring dengan siklus menstruasi karena variasi dari tingkatan hormon. Seiring menstruasi mungkin akan diikuti adanya kekeringan, diikuti dengan perubahan mukosa yang berangsur-angsur dari *tacky* (jembel), lengket, seperti kream, seperti susu dan akhirnya mukosa cair. Selama masa ovulasi, mukosa servik menjadi lebih tipis, lebih bersih, dan meningkatnya berlebihan, seringkali *resembling* (seperti) putih telur.

3. Fase luteal

Setelah ovulasi kualitas mukosa yang berubah secara tiba-tiba, menjadi *tacky*, seperti cream atau tipis, tergantung pada tiap individu, sampai aliran menstruasi muncul. Suhu tubuh meningkat perlahan setelah ovulasi.

Folikel degraaf yang kosong menjadi korpus luteum, struktur yang berwarna kuning yang mensintesis esterogen dan progesteron lebih. Progesteron adalah hormon yang menstimulasi kelenjar pembangun endometrium, pembuluh darah dan jaringan penunjang yang mana memberikan penampilan seperti spons. Ini adalah permulaan fase luteal atau fase sekretori. Tipisnya endometrium mulai menghasilkan beberapa substansi, termaksud prostaglandin, yang mana telah diperlihatkan untuk menghasilkan gejala penyerta dari siklus ovulasi seperti kram uterus, perubahan *mood* dan sakit di punggung.

Jika fertilisasi tidak muncul, peningkatan tingkatan progesteron dan esterogen pada akhirnya menghambat produksi LH dan FSH. Corpus luteum diabsorpsi oleh tubuh, meninggalkan bekas luka yang keputih-putihan dekat permukaan ovarium, dan menghentikan produksi esterogen dan progesteron.

Tanpa cukupnya esterogen dan progesteron, endometrium yang menebal, atau lapisan uterus, menjadi luruh atau gugur melalui menstruasi. Rendahnya tingkat hormon juga menstimulus penambahan produksi GnRH, yang mana menstimulasi pituitar untuk memproduksi FSH dan LH, dan siklus kembali baru.

Menstruasi

Lamanya siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari dari hari pertama periode menstruasi sampai hari pertama periode selanjutnya, dengan siklus menstruasi normal selama 21 sampai 38 hari. Menstruasi berlangsung normalnya kurang dari tiga sampai tujuh hari. Kebanyakan wanita

umumnya tiap bulan akan kehilangan tiga sampai empat ons cairan menstruasi. Cairan ini biasanya berwarna coklat kemerahan dan agak bau sampai jika terkontaminasi oleh bakteri.

Definisi Dismenore

Dismenore atau nyeri menstruasi adalah nyeri yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, atau nyeri spasmodik pada sisi medial paha. Pada keadaan yang berat disertai berbagai gejala dan tanda, mulai dari mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala sampai pingsan (Basalamah & Baziad, 1993).

Dismenore primer

Dismenore primer adalah dismenore yang disebabkan faktor intrinsik uterus, berhubungan erat dengan ketidakseimbangan steroid seks ovarium tanpa adanya patologi (kelainan organik) dalam pelvis. Dismenore primer disebut juga dismenore sejati, intrinsik, esensial, fungsional, juvenil, atau idiopatik. Dismenore terjadi sejak menarche, biasanya dalam beberapa tahun pertama (Basalamah & Baziad, 1993).

Dismenore sekunder

Dismenore sekunder terjadi karena adanya patologi (kelainan organik) dalam pelvis. Dismenore ini disebut juga sebagai dismenore organik, dapatan, atau ekstrinsik. Kelainan ini dapat timbul setiap saat dalam perjalanan hidup. Meskipun dismenore sekunder timbul akibat lesi yang luas, nyeri lenyap di antara masa menstruasi.

Faktor predisposisi

Dismenore dipengaruhi oleh faktor-faktor usia, status sosial, pekerjaan, paritas, dan konstitusional, misalnya kejadian dismenore cukup tinggi pada kelompok gadis usia sekolah dan wanita muda (usia 20-24 tahun), pekerja pabrik, dan angkatan bersenjata wanita.

Gejala klinik

Dismenore ini dimulai ketika atau tepatnya sebelum onset perdarahan, sepanjang hari pertama haid dan jarang setelahnya. Puncaknya nyeri dicapai dalam 24 jam prahaid, berulang ketiak onset perdarahan. Untuk kemudian berlangsung 8-12 jam meski terdapat keragaman individual. Nyeri ringan dapat mengawali menstruasi, tetapi nyeri yang paling berat mulai menjelang aliran haid dan biasanya berakhir hanya 12-24 jam kemudian. Umumnya menghebat pada hari pertama dan kedua siklus haid.

Nyeri itu sendiri awalnya merupakan nyeri di garis tengah abdomen bawah tepat di atas simpisis pubis, bersifat intermitten, spasmodik, tajam, bergelombang, dan beratnya mengikuti kontraksi uterus, menyebar ke punggung bawah. Penjalaran nyeri tersebut seperti halnya kontraksi sewaktu persalinan, dan berhubungan dengan perasaan sakit yang umum.

Konsep Nyeri

Nyeri adalah ketidaknyamanan, sensori yang subjektif dan pengalaman emosional yang bergabung dengan kerusakan jaringan aktual ataupun potensial (Potter & Perry, 1997). Nyeri adalah gabungan dari reaksi fisik, emosi, dan tingkah laku. Fisiologi dari nyeri adalah ketika nyeri yang memproduksi stimulus yang mengirim impuls sepanjang serat saraf perifer. Serat dari nyeri memasuki saraf spinal dan berjalan satu dari beberapa rute sampai akhir saraf spinal.

Disana, pesan dari nyeri salah satunya akan berinteraksi dengan sel saraf inhibitor, atau dihalangi transmisinya ke korteks serebral. Ketika nyeri sampai di korteks serebri, otak akan menginterpretasikan kualitas nyeri dan proses informasi tentang pengalaman yang lampau, pengetahuan, dan kebudayaan yang bergabung dengan persepsi dari nyeri.

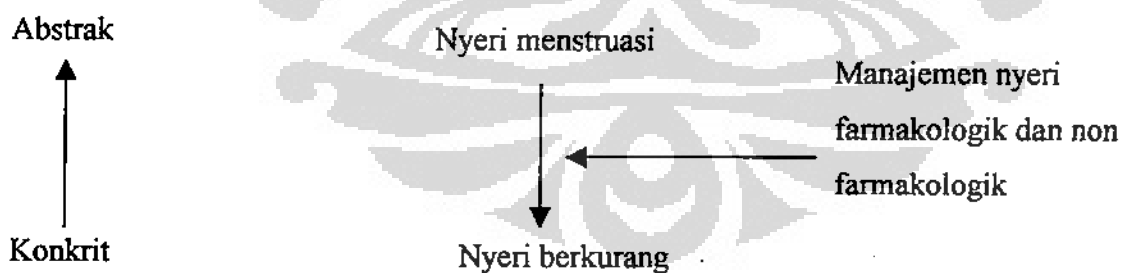
Sekarang ini telah diketahui adanya penghalang atau penghambat untuk transmisinya nyeri sebelum sampai di otak, hal ini dinamakan '*gate control*,' Mekanisme penghalang ini dapat

ditemukan pada sel substansia gelatinosa dalam tanduk dorsal di saraf spinal, talamus dan sistem limbik.

Cara penanganan nyeri yang dipakai seseorang akan berbeda. Barry (1996) mengatakan bahwa seorang manusia ketika ia mengalami sesuatu, ia akan membangun berbagai cara untuk menangani stressor internal maupun eksternal, dan apabila cara tersebut berhasil biasanya ia akan terus memakai hal yang sama untuk melindungi dirinya. Kepercayaan dan nilai-nilai budaya turut mempengaruhi bagaimana seseorang menangani nyeri. Seseorang belajar apa yang diharapkan dan diterima oleh kebudayaan mereka; hal ini meliputi bagaimana bereaksi terhadap nyeri (Calvillo & Flaskerrud 1991, dikutip dari Potter & Perry, 1997)

E. KERANGKA KONSEP / TEORI

Setelah adanya penjelasan pada studi kepustakaan diatas, kerangka konsep yang peneliti gunakan adalah teori tentative. Teori tentative menggunakan suatu garis yang menghubungkan antara konsep dan hubungannya yang akan dikaji. Teori ini tidak cocok untuk menjelaskan fenomena dari perspektif praktek keperawatan (Nancy & Susan, 1993).



Dalam penelitian ini konsep yang dikaji adalah konsep nyeri pada menstruasi. Konsep tersebut kemudian dihubungkan dengan terjadinya penurunan nyeri dengan memberikan suatu masukan atau perlakuan yang dalam hal ini adalah teknik manajemen nyeri (farmakologik dan non farmakologik).

F. PERTANYAAN PENELITIAN

Sesuai masalah dan konsep yang ada, melalui analisa data, peneliti akan menjawab pertanyaan penelitian yang timbul, yaitu : manajemen nyeri menstruasi apakah yang biasanya digunakan oleh siswi kelas satu sampai tiga SMP?

G. VARIABEL PENELITIAN

Variabel pada penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat yang dimaksud adalah nyeri menstruasi yang dialami siswi kelas satu sampai kelas tiga SMP, sedangkan variabel bebas pada penelitian ini adalah manajemen nyeri untuk mengurangi nyeri menstruasi tersebut. Berikut adalah penjabaran tentang variabel:

1. Nyeri menstruasi

Definisi teoritis:

Adalah nyeri yang muncul secara cepat sebelum timbulnya atau berlangsungnya menstruasi (Reeder & Griffin, 1997). Sedangkan Basalamah dan Baziad (1993) mengatakan dismenore atau nyeri menstruasi adalah nyeri yang timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, atau nyeri spasmodik pada sisi medial paha. Pada keadaan yang berat disertai berbagai gejala dan tanda, mulai dari mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala sampai pingsan.

Definisi operasional:

Keadaan dimana seorang wanita berumur antara kelas satu sampai kelas tiga SMP yang mengalami nyeri pada bagian perut bawah yang menjalar ke bagian punggung dan betis

lalu nyeri disepanjang paha bagian dalam, nyeri ini timbul pada saat sebelum atau selama menstruasi.

2. Manajemen nyeri

Definisi konseptual:

Manajemen nyeri adalah usaha yang dilakukan untuk membantu pasien mengontrol nyeri dan belajar cara yang efektif untuk mengontrol nyeri selanjutnya.

Definisi operasional:

Teknik yang digunakan oleh siswi SMP kelas satu sampai tiga yang mengalami nyeri menstruasi untuk mengurangi nyerinya tersebut. Teknik ini berupa napas dalam, massage perut bagian bawah, *imagery guidance*, rendam air hangat atau pemberian cairan yang dapat menghangatkan tubuh bagian bawah ataupun menggunakan obat analgesik

BAB II

METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN

Pada bab ini, peneliti akan membahas desain, sampel, tempat, etika dan alat pengumpul data yang diperlukan bagi penelitian. Yang dimaksudkan desain adalah bentuk atau model penelitian apa yang akan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitiannya. Sampel adalah responden yang akan menjadi subjek untuk diteliti. Tempat penelitian berkaitan dengan lingkungan mana atau daerah mana yang akan diteliti, etika berbicara tentang hal-hal yang harus diperhatikan peneliti untuk melakukan penelitiannya. Yang terakhir adalah alat pengumpul data apa yang akan dipakai peneliti untuk penelitiannya kali ini.

A. DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif sederhana. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang (Soekidjo, 2002). Selain itu, jenis metode tidaklah memerlukan eksperimen atau perlakuan tertentu pada sampel sehingga tidaklah sulit untuk dikerjakan. Kekurangannya, metode ini hanya bersifat menggambarkan saja tanpa menjelaskan mengapa suatu fenomena bisa terjadi. Namun demikian, hasil dari penelitian ini dapat berguna bagi penelitian-penelitian lain yang sifatnya menggali hubungan atau perbandingan atau bahkan untuk dilakukan penelitian eksperimen.

Karena sifatnya yang hanya menggambarkan dan tidak mencari hubungan, maka peneliti berasumsi bahwa metode ini cocok untuk penelitiannya. Dalam penelitian kali ini peneliti tidak

mencoba untuk menggali hubungan atau perbandingan, peneliti hanya ingin tahu berapa atau cara apa yang sering digunakan siswi SMP dalam mengurangi nyeri menstruasinya.

B. POPULASI DAN SAMPEL

Populasi pada penelitian kali ini adalah siswi SMP kelas satu sampai tiga dan sampel yang diambil adalah siswi SMP kelas satu sampai kelas tiga yang mengalami nyeri menstruasi. Metode pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*, dimana metode ini dipilih berdasarkan tujuan tertentu dan dilakukan dengan sengaja (Brink & Wood, 1995). Yang dimaksud dengan sengaja pada penelitian ini adalah sampel yang diambil hanya pada siswi SMP kelas tiga yang mengalami nyeri menstruasi saja dengan tujuan untuk mengetahui teknik apa yang mereka pakai untuk mengurangi nyeri tersebut. Cara untuk mendapatkan sampel adalah dengan memberikan kuisioner pada 50 siswi kelas satu sampai kelas tiga, dan siswi yang menjawab Ya pada pertanyaan : 'Apakah Saudari mengalami atau pernah mengalami nyeri menstruasi ?' akan dikelompokkan dan menjadi responden pada penelitian ini. Sampel yang diambil peneliti adalah sebanyak 47 orang karena didapatkan tiga orang responden yang menjawab Tidak pada pertanyaan di atas. Jumlah ini peneliti ambil karena waktu yang terbatas dalam hal pengumpulan data. Selain itu, menurut Burns & Grove (1993), menyatakan bahwa jumlah sampel minimal yang dapat diambil dalam suatu penelitian adalah sebanyak 30 subyek.

C. TEMPAT PENELITIAN

Tempat penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah SMP 117 yang berada di Jakarta Timur. Alasan peneliti memilih tempat ini selain karena letaknya yang strategis untuk

dilakukannya penelitian, dari pengamatan yang peneliti sendiri temukan bahwa siswi di SMP 117 memiliki reputasi yang baik dalam tingkat kepintaran siswa-siswinya dimana hal ini cukup menunjang untuk keberhasilan penelitian itu sendiri.

D. ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian adalah suatu sistem nilai-nilai moral yang harus dipatuhi oleh peneliti saat ia melakukan penelitian yang melibatkan responden. Etika tersebut meliputi kesukarelaan, *informed consent*, konfidensialitas data, perlindungan terhadap bahaya dan ketidaknyamanan, dan kejujuran (Polit & Hungler, 1999).

Pada penelitian ini, etika penelitian untuk *informed consent* dilakukan dengan cara meminta terlebih dahulu persetujuan dari responden untuk berpartisipasi dalam penelitian yang kemudian dilanjutkan dengan mengisi lembar angket yang telah disediakan oleh peneliti.

Untuk konfidensialitas, maka pada lembar angket, responden tidak perlu mencantumkan nama atau inisial. Namun untuk memudahkan pengolahan data, pada lembar angket tersebut peneliti mencantumkan nomor (1,2,3, dst) sesuai dengan urutan responden. Dengan demikian kerahasiaan responden akan tetap terjaga. Selain itu data penelitian yang diperoleh hanya digunakan peneliti bagi kepentingan pengolahan data saja, dan akan segera dimusnahkan apabila kepentingan penelitian ini telah berakhir

Untuk perlindungan terhadap bahaya dan ketidaknyamanan, yang dilakukan peneliti adalah menjelaskan kepada resp[onden mengenai prosedur penelitian se jelas mungkin dan meyakinkan responden bahwa konsekuensi dari pengisian angket pada penelitian ini tidak menimbulkan bahaya atau memberikan dampak negatif apapun yang dapat merugikan responden. Yang terakhir dalam etika penelitian adalah kejujuran. Dalam hal ini peneliti

menerangkan dengan jujur tentang segala sesuatu yang ditanyakan oleh responden, misalnya tujuan penelitian, kegunaan, apakah akan mempengaruhi kehidupan responden dan lainnya.

Untuk menghormati atau menghargai responden sebagai pihak yang telah membantu berlangsungnya penelitian, responden berhak untuk menolak atau membatalkan keikutsertaannya dalam penelitian kapanpun sepanjang penelitian ini berlangsung. Hal-hal itulah yang dilakukan peneliti untuk menjamin terpenuhinya etika dalam penelitian.

E. ALAT PENGUMPUL DATA

Pada penelitian ini, alat pengumpul data yang akan digunakan berupa pertanyaan dalam angket yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada landasan teori. Angket adalah pemeriksaan tentang sesuatu yang menjadi kepentingan umum, biasanya dilakukan dengan surat pertanyaan (Kamus Umum Bahasa Indonesia, 1991).

Angket yang digunakan dalam bentuk pertanyaan terbuka dan pilihan ganda dengan menggunakan bentuk *check list*. Pemilihan *check list* disini sangat cocok dengan bentuk design deskriptif sederhana dan tidak akan menyulitkan responden untuk menjawab. Responden hanya menandai jawaban yang menurutnya sesuai dan tepat.

Contohnya: Hal apakah yang paling anda sukai?

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Melihat bintang | <input type="checkbox"/> Bermain dengan binatang peliharaan |
| <input type="checkbox"/> Menonton TV | <input type="checkbox"/> Melamun |

Jumlah pertanyaan mencakup 1) data demografi sebanyak satu pertanyaan yang akan menanyakan tentang umur responden. Umur disini diperlukan bagi pengklasifikasian karakteristik dari responden yang akan berguna bagi pembahasan hasil penelitian, 2) data mengenai riwayat menstruasi sebanyak tujuh pertanyaan dan 3) manajemen nyeri untuk

mengurangi nyeri atau mengatasi nyeri sebanyak empat pertanyaan. Adanya nyeri diketahui dari jawaban Ya pada pertanyaan: 'Apakah Saudari mengalami atau pernah mengalami nyeri menstruasi?'. Bila responden menjawab Tidak pada pertanyaan tersebut, maka responden tidak perlu melanjutkan ke pertanyaan selanjutnya dan data yang diberikan tidak dianalisa.

F. PROSEDUR PENGUMPUL DATA

Penelitian ini sedianya akan dilakukan oleh peneliti sendiri. Namun dikarenakan penugasan dari mata ajar Riset Keperawatan, maka penelitian ini dilakukan secara berkelompok yang terdiri dari empat orang. Pengumpulan data dilakukan pada hari Jumat, 27 Desember 2002 ditempat penelitian, yaitu SMP 117 dengan prosedur sebagai berikut:

1. Setelah proposal penelitian mendapat persetujuan dari pembimbing dan koordinator mata ajar, peneliti mengajukan ijin penelitian kepada pihak Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
2. Peneliti mengajukan surat permohonan ijin penelitian kepada pihak sekolah, dalam hal ini kepada wakil kepala sekolah pada hari Jumat, 27 Desember 2002 dan memohon kerjasama dari pihak sekolah sendiri untuk kelancaran penelitian.
3. Peneliti mendatangi responden untuk menyerahkan angket.
 - a. Menjelaskan tujuan penelitian dan jaminan tentang hak responden..
 - b. Meminta responden menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
 - c. Membagikan lembar angket dan menjelaskan cara pengisian kepada responden.
4. Memberikan waktu bagi responden untuk mengisi angket.
5. Mengumpulkan angket dan mengucapkan terima kasih atas partisipasi responden dan pihak sekolah dalam pelaksanaan penelitian.

G. ANALISA DATA

Analisa data yang dipakai pada penelitian ini adalah metode statistik deskriptif, peneliti hanya memakai *modus*, dan *presentase*. *Modus* dipilih sebagai analisa karena melalui perhitungan modus akan diperoleh pendapat terbanyak dari responden, dan *modus* sudah dapat mewakili atau meenjawab pertanyaan penelitian. Sedangkan presentase individu akan diperoleh dengan mempresentasikan *modus* dengan 100 %.

Modus adalah nilai dari numerik dalam distribusi yang munculnya tersering (Polit & Hungler, 1999). *Modus* menentukan kecenderungan yang dilihat pada distribusi frekuensi, dalam penelitian ini adalah teknik apa yang lebih sering digunakan.

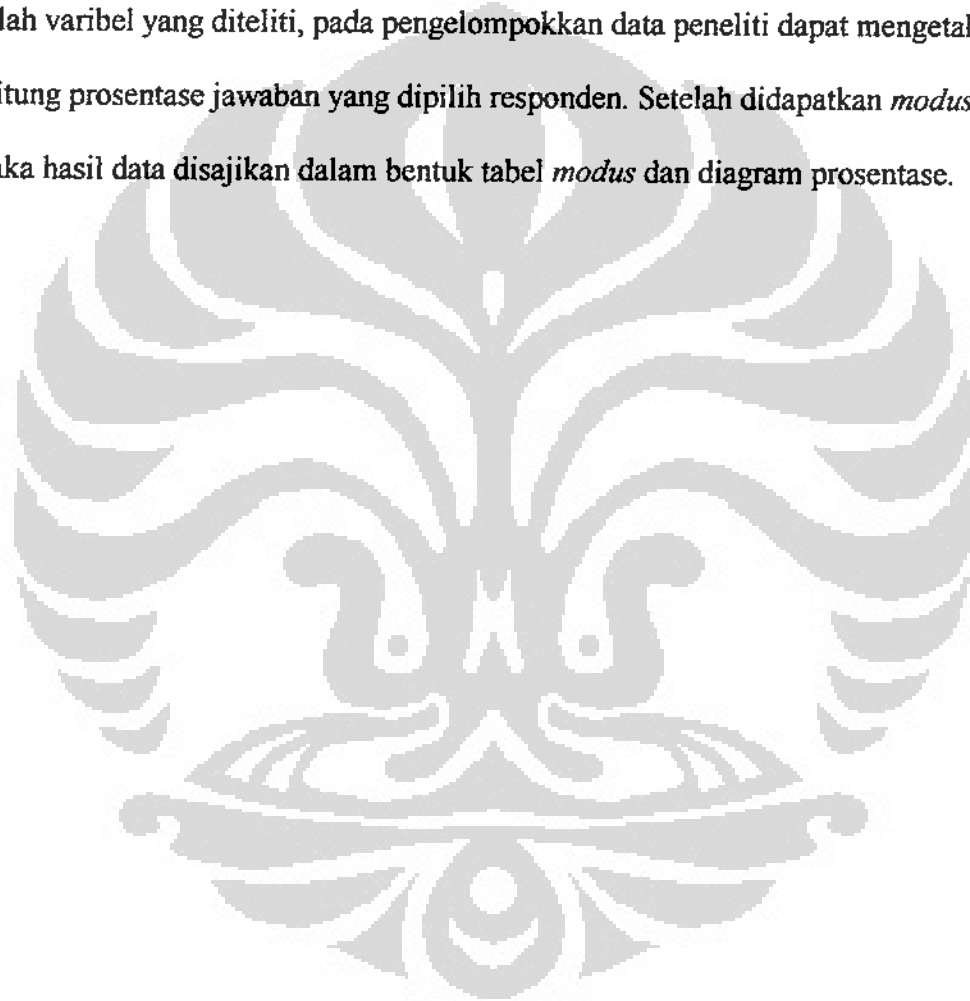
Modus dipilih sebagai analisa karena melalui perhitungan modus akan diperoleh pendapat terbanyak dari responden.

Pada penelitian ini semua data yang diperoleh yaitu data demografi, data menstruasi dan data manajemen nyeri yang digunakan pada dismenore akan dilakukan proses pengolahan data yang sama. Pengolahan atau analisa data memakai tendensi sentral yaitu modus dan presentase hasil. Peneliti memilih hal tersebut karena tendensi sentral moduslah yang paling berarti dan mewakili hasil penelitian.

Analisa data dilakukan dengan tiga tahap, tahap pertama adalah seleksi. Pada tahap ini setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan, peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan pengisian kuisisioner sesuai dengan petunjuk pengisian pada instrumen penelitian, jika ada jawaban kuisisioner yang tidak lengkap maka peneliti akan menganggap data itu tidak *valid* dan peneliti tidak akan memasukkan data tersebut dalam penghitungan.

Tahap kedua yang dilakukan peneliti untuk mengolah data ialah pengelompokan data. Data yang diperoleh akan dikelompokkan secara manual dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi untuk diketahui jawaban yang terbanyak atau sering muncul setiap pilihan pada pertanyaan yang terdapat dalam instrumen.

Tahapan yang terakhir adalah tahap pengolahan data. Pada tahap ini data dikelompokkan sesuai dengan jumlah variabel yang diteliti, pada pengelompokan data peneliti dapat mengetahui *modus* lalu menghitung prosentase jawaban yang dipilih responden. Setelah didapatkan *modus* dan prosentase, maka hasil data disajikan dalam bentuk tabel *modus* dan diagram prosentase.



H. JADUAL KEGIATAN

No	KEGIATAN	NOVEMBER		DESEMBER					JANUARI
		Mgg I	Mgg II	Mgg I	Mgg II	Mgg III	Mgg IV	Mgg V	Mgg I
1.	Membuat latar belakang.								
2.	Menyelesaikan bab II- bab III								
3.	Menyelesaikan bab IV								
4.	Proposal penelitian telah selesai								
5.	Implementasi								
6.	Pengumpulan laporan hasil penelitian								

I. SARANA PENELITIAN

Sarana penelitian disini yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan tugas penelitian adalah computer, buku-buku yang tersedia di perpustakaan, buku untuk diskusi dengan pembimbing yang telah disediakan oleh koordinator, dan masih banyak lagi.

BAB III

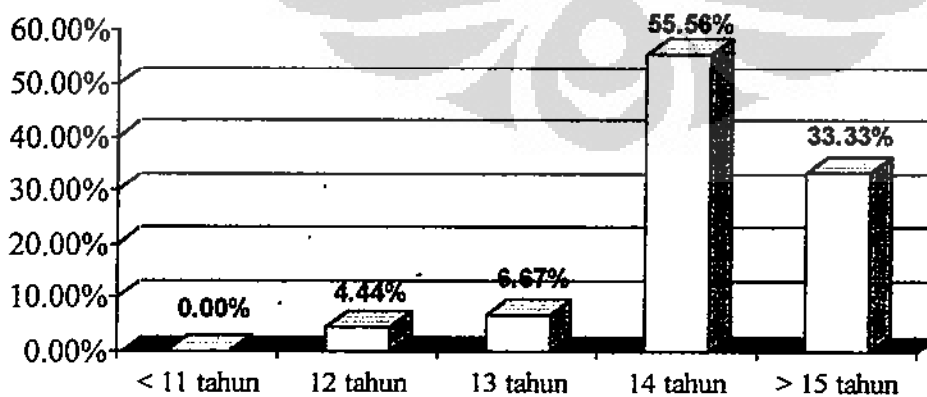
HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti akan menjelaskan hasil penelitian yang diperoleh setelah peneliti mendapatkan data dari hasil kuisisioner. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam waktu satu hari, yaitu tanggal 27 Desember 2002, setelah terlebih dahulu dilakukan pembedaan atau perubahan terhadap instrumen oleh peneliti dan pengujian atau uji coba terhadap instrumen yang digunakan. Uji coba telah dilakukan dan tidak ditemukan kesulitan dalam menjawab instrumen yang diberikan peneliti.

Pada penelitian ini dari 50 eksemplar kuisisioner yang dibagikan, didapatkan 47 data yang dapat dianalisa, karena tiga responden menyatakan tidak mengalami nyeri menstruasi. Dari 47 data yang diperoleh, ditemukan dua data yang tidak valid atau tidak lengkap pengisiannya sehingga peneliti memperoleh 45 data untuk dianalisa.

Berikut hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk diagram batang sehingga memudahkan untuk dianalisa.

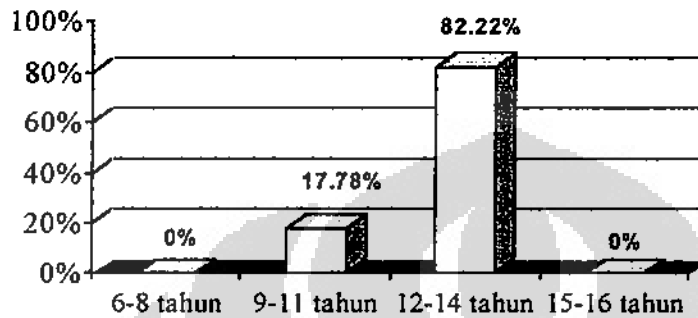
Data demografi



Tabel I. Umur responden

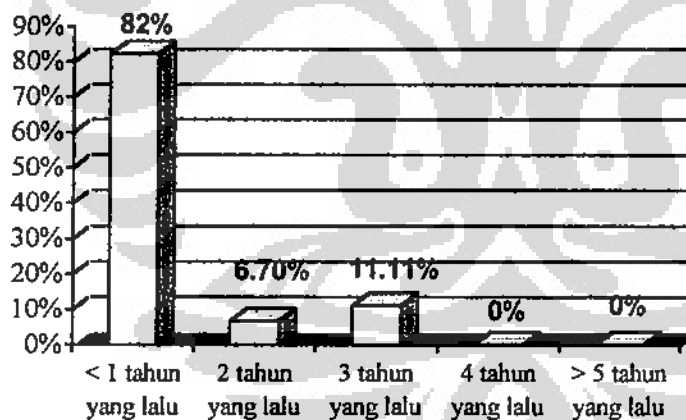
Di dalam penelitian ini responden terbanyak adalah yang berusia 14 tahun, dimana jumlahnya meliputi lebih dari separuh (25 responden) atau sebanyak 55.56% dari seluruh responden.

Data Menstruasi



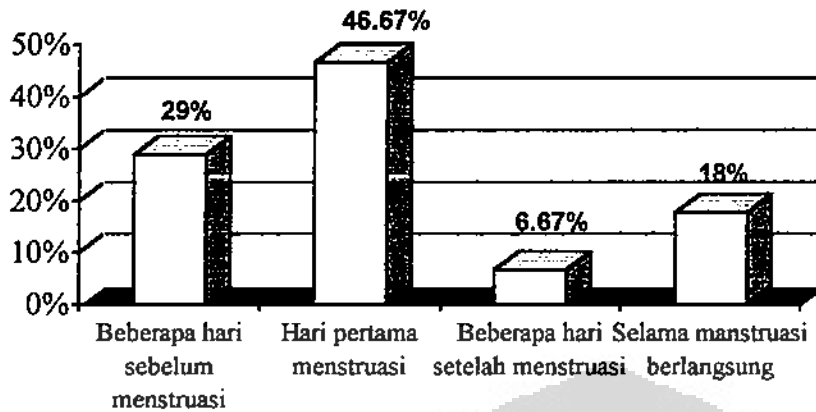
Tabel II. Usia saat pertama kali menstruasi

Dari penelitian diperoleh hasil sebanyak 37 responden menjawab mengalami *menarche* ketika berusia 12-14 tahun, jumlah ini dipersentasekan sebesar 82.22%.



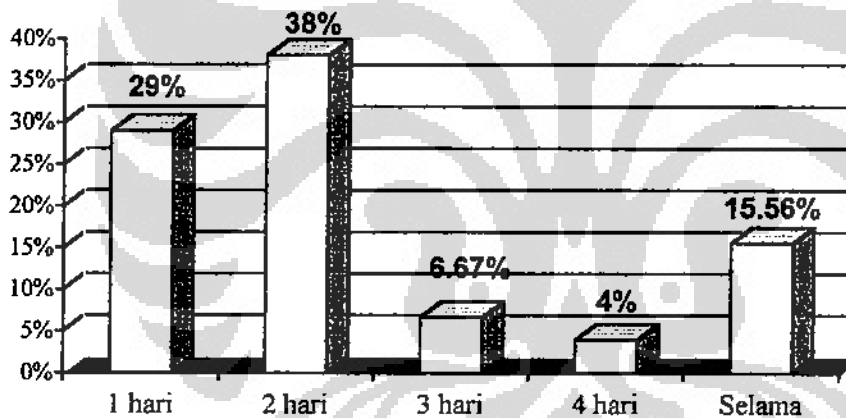
Tabel III. Onset dismenore pertama kali

Dalam penelitian ini lebih dari tiga perempat responden menyatakan pertama kali mengalami nyeri sejak kurang dari satu tahun yang lalu yang dipersentasekan sebesar 82% atau frekuensi sebesar 37 responden.



Tabel IV. Waktu ketika nyeri menstruasi timbul

Dari hasil penelitian didapatkan nyeri desmenore paling sering timbul ketika hari pertama menstruasi yang dipersentasekan sebesar 46.67% atau sebesar 21 responden.



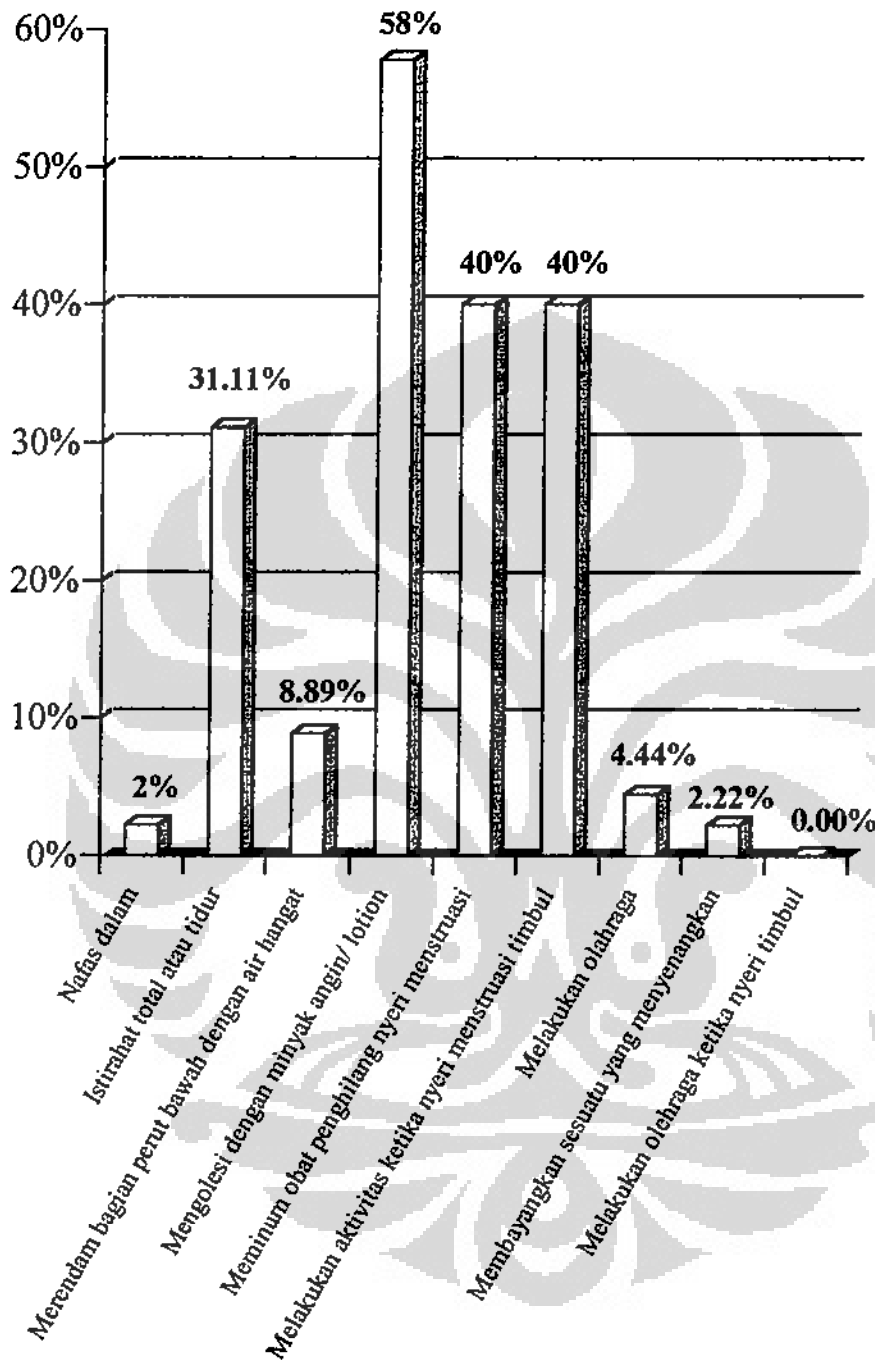
Tabel V. Lama nyeri menstruasi terjadi

Sebanyak 17 responden menyatakan bahwa mereka mengalami nyeri menstruasi selama 2 hari, dengan persentase sebesar 38%.

3.1

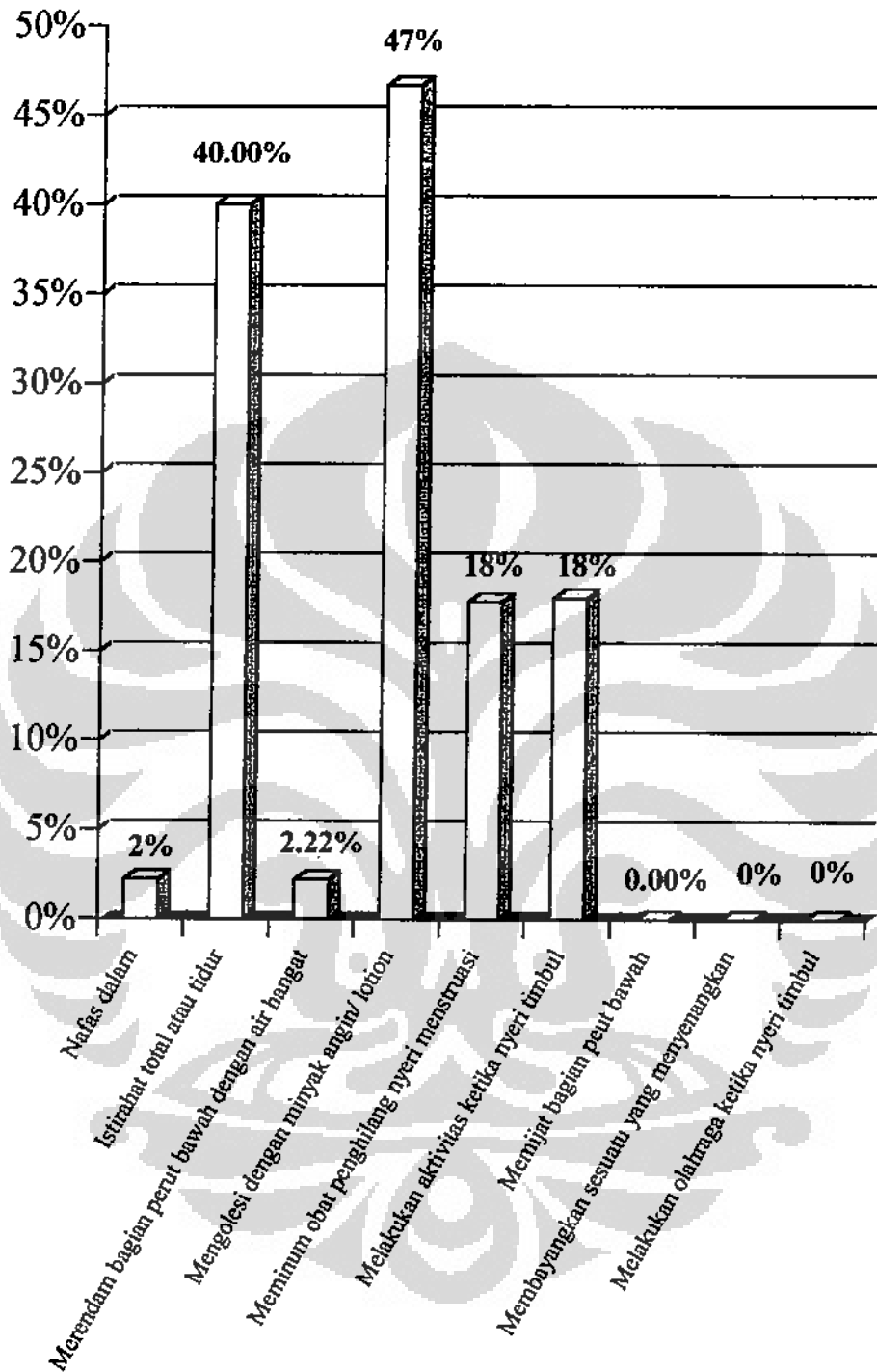
3.2

Data manajemen nyeri yang digunakan pada dismenore



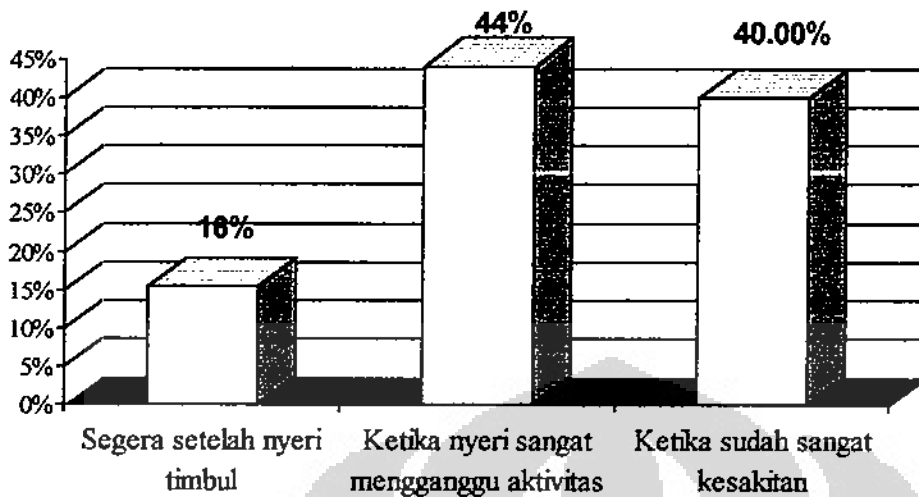
Tabel VI. Pengetahuan mengenai cara mengurangi nyeri menstruasi

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki pengetahuan terbanyak untuk mengurangi nyeri adalah dengan cara mengolesi minyak angin atau lotion penghangat, hal ini dinyatakan dengan frekuensi sebesar 26 responden.



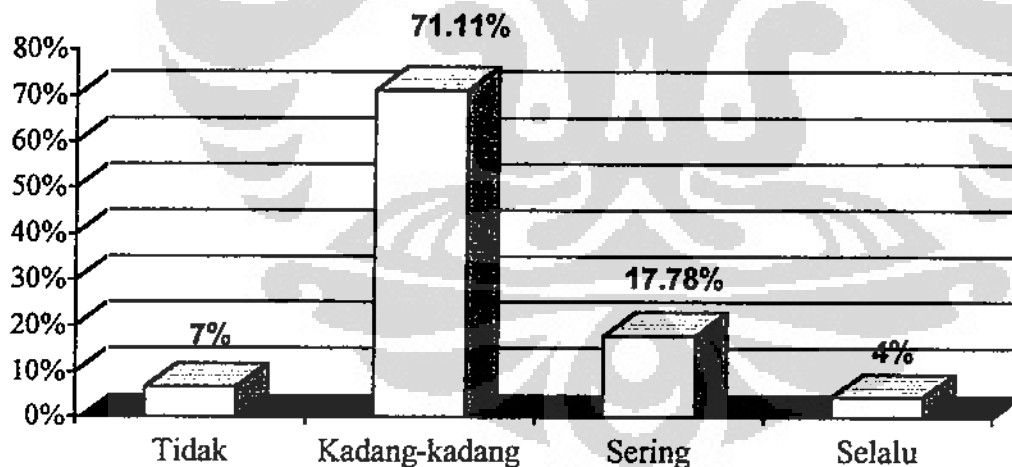
Tabel VII. Cara yang biasa dipakai untuk mengurangi nyeri menstruasi

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa cara terbanyak untuk mengurangi nyeri menstruasi (21 responden) adalah dengan cara mengolesi minyak angin atau lotion penghangat.



Tabel VIII. Waktu pemakaian teknik untuk mengurangi nyeri

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 20 responden menyatakan menggunakan teknik untuk mengurangi nyeri ketika nyeri menstruasi sangat mengganggu aktivitasnya, hal ini ditunjukkan dalam persentase sebesar 44%.



Tabel IX. Pengurangan nyeri menstruasi setelah menggunakan teknik mengurangi nyeri

Sebanyak 32 responden menyatakan bahwa teknik mengurangi nyeri menstruasi tersebut kadang-kadang dirasakan dapat mengurangi nyeri.

BAB IV

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan mengenai pembahasan hasil penelitian, keterbatasan yang ditemui oleh peneliti, kesimpulan hasil penelitian, serta rekomendasi yang diajukan oleh peneliti.

A. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Dari kuisioner yang telah dibagikan, peneliti memperoleh data demografi didapatkan karakteristik responden berusia 14 tahun yang dipersentasekan sebesar 55.56% dan usia kurang atau sama dengan 15 tahun sebesar 33.33%.

Data riwayat menstruasi yang didapat melalui kuisioner adalah usia menarche responden yang terbesar antara 12-14 tahun yaitu sebesar 82.22%, sebanyak 37 responden yaitu sebesar 82% mengatakan bahwa pertama kali mengalami nyeri menstruasi kurang atau sama dengan 1 tahun yang lalu, sebanyak 21 responden yaitu sebesar 46.67% mengatakan nyeri timbul saat menstruasi ketika hari pertama menstruasi dan sebanyak 17 responden yaitu 38% menjawab bahwa nyeri berlangsung selama dua hari.

Dari hasil data manajemen nyeri yang digunakan pada nyeri menstruasi didapatkan bahwa sebanyak 26 responden atau 58% mengatakan bahwa ia mengetahui dengan cara mengolesi minyak angin atau lotion penghangat dapat mengurangi nyeri menstruasi. Sebanyak 21 responden atau 47% memakai cara mengolesi minyak angin atau lotion penghangat untuk mengurangi nyeri menstruasinya. Pengolesan minyak angin dan lotion penghangat termasuk dalam teknik mengurangi nyeri dengan stimulasi kutaneus. Dengan pengolesan minyak angin atau lotion penghangat tersebut akan menghambat mekanisme gerbang nyeri sepanjang sistem

saraf sentral, sehingga persepsi nyeri tidak diteruskan ke otak. Minyak angin atau lotion penghangat juga menyebabkan relaksasi pada otot yang akan membantu penurunan rasa nyeri. Dari segi ekonomis minyak angin atau lotion penghangat lebih banyak dipilih karena harganya yang terjangkau dan mudah didapat.

Cara pengurangan nyeri yang paling sedikit digunakan responden adalah napas dalam. Teknik napas dalam sudah banyak direkomendasikan dalam berbagai literatur untuk mengurangi nyeri. Alasan mengapa siswa SMP jarang menggunakan teknik napas dalam untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah karena mereka kurang merasakan manfaatnya secara cepat dan maksimal. Sedangkan menurut literatur ketika napas dalam dilakukan secara teratur maka relaksasi akan tercapai dan nyeri dapat berkurang (Potter & Perry, 1997). Hal ini dapat disimpulkan bila napas dalam tidak dilakukan secara teratur dan tepat maka pengurangan nyeri akan sulit tercapai.

Sebanyak 20 responden yaitu 44% mengatakan bahwa ia memakai teknik tersebut ketika nyeri sangat mengganggu aktivitasnya, sebanyak 32 responden atau 71.11% mengatakan bahwa teknik tersebut kadang-kadang dapat mengurangi nyeri menstruasi yang ia alami.

B. KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan adalah pembatasan pada studi yang mungkin dapat mengurangi generalisasi hasil riset (Burn, 1993). Ada dua tipe yaitu tipe keterbatasan teoritikal yang membatasi generalisasi hasil dan menggambarkan kerangka kerja konseptual dan definisi operasionalnya. Contohnya, ketidakjelasan konsep, hubungan variabel dengan konsep, definisi operasional, dalam kerangka kerja hubungan antar konsep tidak teridentifikasi tidak jelas, dan pertanyaan penelitian atau hipotesis tidak jelas. Tipe yang kedua adalah keterbatasan metodologi yang dapat

mengurangi kredibilitas hasil dan membatasi generalisasi hasil. Terjadi karena banyak faktor seperti sampel tidak representatif, kelemahan desain, instrumen yang tidak reliable dan valid.

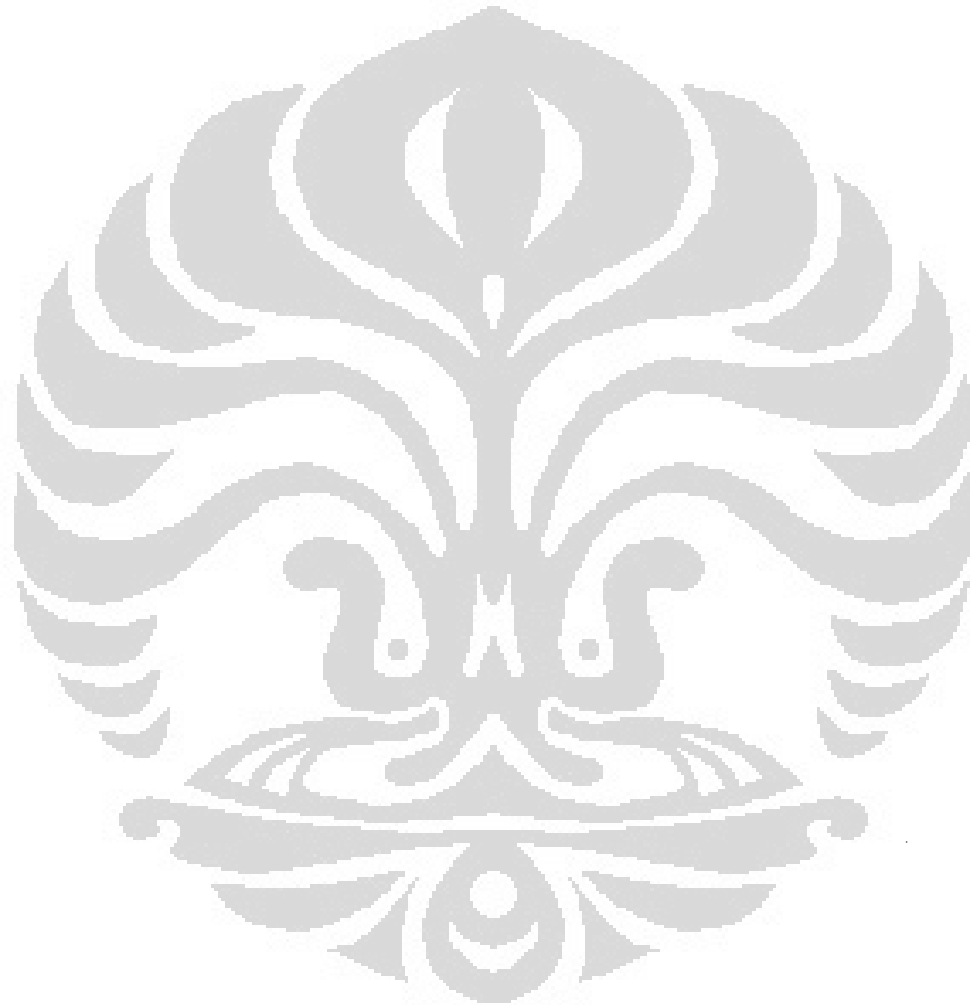
Pada penelitian ini ada beberapa keterbatasan yang dialami peneliti antara lain desain penelitian deskripsi sederhana hanya menggambarkan suatu fenomena tidak dapat ditarik suatu hubungan, juga tidak menjelaskan mengapa fenomena itu terjadi. Keterbatasan pengambilan sampel dengan metode *purposive sample* adalah peneliti tidak memberikan pembatasan objektif yang spesifik untuk mengkaji subjek yang dipilih. Contohnya peneliti tidak menuliskan kriteria bahwa yang menjadi subjek hanya siswi SMP yang mengalami nyeri haid sehingga dalam langkah pengambilan data terdapat beberapa subjek yang tidak mengalami nyeri haid yang akhirnya data mereka tidak berguna. Pada langkah menganalisa data peneliti mengalami kesulitan dalam menentukan modus karena pada kuisioner peneliti tidak dapat memberikan penilaian numerik pada tiap pilihan. Modus juga bersifat mudah berubah atau fluktuatif pada sampel yang berbeda dalam satu populasi yang sama. Keterbatasan yang lain menyangkut jumlah sampel yang terbatas hanya 45 orang dan hanya dilakukan pada satu lingkungan sehingga hasilnya kurang bisa digeneralisasikan.

C. KESIMPULAN

Pada akhirnya dapat peneliti simpulkan bahwa teknik yang paling sering digunakan oleh siswi SMP dalam mengurangi nyeri haidnya adalah mengolesi minyak angin atau lotion penghangat pada bagian bawah perut (47%). Hal ini dikarenakan lebih mudahnya memperoleh minyak atau lotion penghangat dan hampir semua orang menyediakannya di rumah sebagai obat-obatan keluarga.

D. REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti merekomendasikan untuk menambah jumlah sampel dan cakupan populasinya diperbanyak (tidak hanya dalam satu lingkungan) agar hasilnya lebih representatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Barry, P. D. (1996). *Psychosocial nursing: Care of physically ill families*. (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Basalamah, A., & Baziad, A. (1993). *Endokrinologi ginekologi*. Jakarta: Kelompok Studi Endokrinologi Reproduksi Indonesia (KSERI) bekerjasama dengan Media Aesculapius.
- Burns, N., & Grove, S. K. (1993). *The practice of nursing research: Conduct, critique & utilization*. (2nd ed.). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Lemone, P., & Burke, K. M. (1996). *Medical surgical nursing: Critical thinking in client care*. Canada: Addison-Wesley Nursing.
- Polit, D., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research: Principles and methods*. (6th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (1997). *Fundamentals of nursing*. (4th ed.). St. Louis: Mosby-Year Book.
- Reeder, M., & Griffin, K. (1997). *Maternity nursing; Family, newborn, and women's health care*. (8th ed.). Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Soekidjo N. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. (revisi ed.). Jakarta: PT. Rineka Cipta.

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Saudari calon responden

Penelitian

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK UI).

Nama : Dyana

NPM : 1399000101

Alamat : Jl. Pancawarga IV Rt:004/07 No.40. Cipinang Muara. Jakarta Timur

Akan mengadakan penelitian dengan judul "GAMBARAN UPAYA MENGURANGI NYERI MENSTRUASI PADA SISWI SMP KELAS I – III."

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi saudara, kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada ancaman bagi saudara dan keluarga. Dan jika terjadi hal-hal yang memungkinkan saudara untuk mengundurkan diri, maka saudara diperbolehkan untuk mengundurkan diri, dan tidak berpartisipasi dalam penelitian ini. Apabila saudara menyetujui, maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya sertakan pada saat ini.

Atas perhatian dan kesediaan saudara sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

Dyana

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul penelitian : Gambaran upaya mengurangi nyeri menstruasi pada siswi SMP kelas I-III.
Peneliti : Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan
Nama : Dyana
NPM : 1399000101

Saya telah diminta dan memberikan ijin untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul: Gambaran upaya mengurangi nyeri menstruasi pada siswi SMP kelas I-III. Peneliti telah menjelaskan penelitian yang akan dilaksanakan. Saya mengetahui bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui atau memiliki gambaran manajemen nyeri atau upaya mengurangi nyeri apa yang biasanya dipakai siswi SMP kelas I-III dalam menangani nyeri menstruasinya.

Saya mengerti bahwa catatan mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasiaan ini dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data, dan bila sudah selesai tidak lagi digunakan dan akan dimusnahkan. Hanya peneliti yang dapat mengetahui kerahasiaan data. Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapa pun, saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Responden

Mahasiswa

()

()

ANGKET PENELITIAN

No. Responden:

Tanggal pengambilan data:

PETUNJUK PENELITIAN

1. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan yang ada dengan baik sehingga benar-benar dimengerti.
2. Isilah pertanyaan-pertanyaan dengan jawaban yang saudara anggap paling tepat dan benar.
3. Jika saudara memperbaiki jawaban yang salah, beri tanda sama dengan (=) dikolom yang salah, kemudian beri tanda cek (✓) pada jawaban yang dianggap benar.

Contohnya: Hal apakah yang anda paling sukai?

- Melihat bintang Bermain dengan binatang peliharaan
 Menonton TV Melamun

Jika ingin mengganti jawaban, maka *perbaikannya*:

Hal apakah yang anda paling sukai?

- Melihat bintang Bermain dengan binatang peliharaan
 Menonton TV Melamun

4. Saudari dapat bertanya langsung pada peneliti jika ada kesulitan dalam menjawab pertanyaan.

PERTANYAAN:

Data demografi

1. Umur

- ≤ 11 tahun 12 tahun 13 tahun
 14 tahun ≥ 15 tahun

Data menstruasi

2. Usia saudara sewaktu pertama kali mengalami menstruasi

- Antara 7-9 tahun Antara 10-12 tahun
 Antara 12-15 tahun

3. Apakah saudara mengalami atau pernah mengalami nyeri menstruasi?

- Ya Tidak

PERHATIAN:

Bagi anda yang menjawab Tidak, maka anda tidak perlu melanjutkan ke pertanyaan selanjutnya.

Bagi anda yang menjawab Ya, maka anda dapat melanjutkan ke pertanyaan selanjutnya.

Terima Kasih

4. Kapan pertama kali nyeri menstruasi saudara rasakan

- < 2 tahun yang lalu 2 tahun yang lalu
 3 tahun yang lalu 4 tahun yang lalu
 ≥ 5 tahun yang lalu

5. Ketika saudara menstruasi, kapan nyeri itu timbul

- Beberapa hari sebelum menstruasi
 Hari pertama menstruasi
 Beberapa hari setelah menstruasi

Selama menstruasi berlangsung

6. Berapa lama nyeri itu terjadi pada saat menstruasi

1 hari

2 hari

3 hari

4 hari

Selama menstruasi

Data manajemen nyeri yang dipakai ketika dismenore

7. Menurut pengetahuan saudara, cara apa yang bisa dipakai untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi (pilihan anda bisa lebih dari satu)

Mengambil nafas dalam dan keluarkan perlahan-lahan

Beristirahat total atau tidur

Merendam bagian perut bawah dan kemaluan saudara dengan air hangat

Mengolesi minyak angin atau lotion penghangat pada bagian perut bawah

Minum obat analgesik atau penghilang nyeri menstruasi

Melakukan aktivitas ketika nyeri menstruasi timbul

Memijat bagian perut bawah

Membayangkan sesuatu yang menyenangkan dan mencoba untuk tidak merasakan nyeri tersebut

Melakukan olahraga ketika nyeri timbul

dan lain-lain, sebutkan:.....

8. Cara apa biasa yang anda gunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi tersebut (pilih salah satu)

Mengambil nafas dalam dan keluarkan perlahan-lahan

- Beristirahat total atau tidur
 - Merendam bagian perut bawah dan kemaluan saudara dengan air hangat
 - Mengolesi minyak angin atau lotion penghangat pada bagian perut bawah
 - Minum obat analgesik atau penghilang nyeri menstruasi
 - Melakukan aktivitas ketika nyeri menstruasi timbul
 - Memijat bagian perut bawah
 - Membayangkan sesuatu yang menyenangkan dan mencoba untuk tidak merasakan nyeri tersebut
 - Melakukan olahraga ketika nyeri timbul
 - dan lain-lain, sebutkan:.....
9. Kapan anda melakukan teknik mengurangi nyeri tersebut
- Segera ketika nyeri timbul
 - Ketika nyeri sangat mengganggu aktivitas saya
 - Ketika saya sudah sangat kesakitan
10. Setelah menggunakan teknik tersebut, apakah nyeri anda berkurang?
- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Tidak | <input type="checkbox"/> Kadang-kadang |
| <input type="checkbox"/> Sering | <input type="checkbox"/> Selalu |

- Terima kasih -