

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

Mekanisme Koping dan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 1 Lumut

Coping Mechanisms and Intensity of Menstrual Pain in Young Girls at SMKN 1 Lumut

Yanna Wari Harahap^{1*}, Haslinah², Ade Riana Pasaribu³^{1,2}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Aufa Royhan³Puskesmas Lumut, Tapanuli Tengah*Korespondensi Penulis : yanna.wari@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Upaya penanganan nyeri haid yang dilakukan dengan berbagai macam, yang digolongkan pada kategori adaptif dan mal adaptif yang dapat berdampak pada aktifitas penderita.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk mekanisme koping dan intensitas nyeri haid pada remaja di SMK N 1 Lumut tahun 2022.

Metode: Penelitian dilakukan menggunakan desain crosssectional yang melibatkan 67 remaja. Lokasi penelitian di SMK N 1 Lumut, Tapanuli Tengah. Uji statistik menggunakan *Fisher exact test*.

Hasil: Hasil penelitian diperoleh mekanisme koping remaja mayoritas Adaptif sebesar 59.7% dan intensitas nyeri haid mayoritas ringan sebesar 62,7%. Hasil uji statistik menyatakan ada hubungan mekanisme koping dengan intensitas nyeri haid pada remaja di SMK N 1 Lumut tahun 2022, dengan nilai p-value 0.00.

Kesimpulan: Mekanisme koping yang dilakukan remaja sejalan dengan intensitas nyeri yang dialami oleh remaja, dimana pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja kebanyakan pada tingkatan nyeri ringan sehingga remaja masih dapat beraktifitas seperti biasa dan melakukan penanganan yang terencana dan berpikir positif mengenai sakit yang dirasakan.

Kata Kunci: Mekanisme Koping; Intensitas Nyeri; Remaja

Abstract

Introduction: The incidence of dysmenorrhea pain in the world is very large. On average, more than 50% of women in every country experience menstrual pain. Efforts to treat menstrual pain are carried out in various ways, which are classified in the adaptive and mal-adaptive categories which can have an impact on the sufferer's activities.

Objective: This study aims to analyze the form of coping mechanisms and the intensity of menstrual pain in adolescents.

Method: The study was conducted using a cross-sectional design involving 67 adolescents. Statistical test using Fisher's exact test.

Result: The results showed that the majority of adolescent coping mechanisms were Adaptive by 59.7% and the intensity of menstrual pain was mostly mild by 62.7%. The statistical test results stated that there was a relationship between coping mechanisms and the intensity of menstrual pain in adolescents at SMK N 1 Lumut in 2022, with a p-value of 0.00.

Conclusion: The coping mechanisms carried out by adolescents are in line with the intensity of pain experienced by adolescents, which in this study shows that most adolescents are at a mild pain level so that adolescents can still carry out activities as usual and carry out planned treatments and think positively about the pain they feel.

Keywords: Coping Mechanisms; Pain Intensity; Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi (1). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial (2). Perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas berlangsung dengan sangat cepat dan berkelanjutan. Salah satu perubahan fisiologis utama yang terjadi pada remaja yaitu terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (3). Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode haid mereka datang. Salah satunya adalah rasa nyeri haid berat yang disebut dismenore.

Keluhan remaja yang dialami saat menstruasi berupa dismenore. Dismenore termasuk dalam salah satu masalah umum yang dialami oleh sebagian besar remaja perempuan (4). Prevalensi kejadian dismenore dilaporkan pada remaja mencapai angka 20-45% (2 tahun pasca menarche) dan 80% (4-5 tahun pasca menarche). Prevalensi kejadian dismenore pada remaja dilaporkan mencapai angka 60%-90%, dimana dismenore ini akan berkurang seiring bertambahnya usia (5). Angka kejadian dismenore pada siswi sekolah menengah atas di Australia mencapai 93% (3).

Menurut Klein dan Litt (2018) dalam Syafriani (2021) menemukan studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat angka kejadian (prevalensi) dismenore mencapai 59,7% (6). Studi ini juga menemukan dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang dikeluhkan oleh remaja antara lain 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Jika dibandingkan dengan kasus remaja tidak masuk sekolah karena dismenore, di Swedia lebih tinggi yaitu sekitar 72% dibandingkan dengan di Amerika Serikat yang angka kasusnya lebih rendah yaitu sekitar 14%. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (7).

Hasil penelitian Ogunfowokan (2010) (8) menyatakan bahwa dari 64 partisipan yang ada, 23 partisipan lebih memilih untuk tidur agar nyeri dismenore yang dialami berkurang. Sedangkan untuk 10 partisipan memilih untuk meminum air hangat dan menggunakan koyo (hot pap), 8 partisipan melakukan aktivitas fisik, 8 partisipan meminum perasan air jeruk, 6 partisipan mengkonsumsi air garam, 4 partisipan mengkonsumsi perasan jeruk yang di campur dengan alkohol, 3 partisipan mengkonsumsi air suci (holy water) dan 2 partisipan lainnya mengkonsumsi minuman bersoda.

Penelitian lain tentang penanganan nyeri dismenore juga dilakukan oleh (9), menunjukkan hasil bahwa 67 orang (88,2%) dari 76 partisipan, telah melakukan penanganan dismenore secara komplementer. Perilaku penanganan tersebut berupa pemberian kompres hangat, olahraga teratur, istirahat, mengkonsumsi makanan bergizi dan mengkonsumsi obat analgetik. Upaya penanganan nyeri haid dikatakan sebagai upaya mekanisme koping yaitu mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi perubahan yang diterima. Apabila mekanisme koping berhasil, maka orang tersebut akan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Mekanisme koping adalah tiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stress, termasuk upaya penyelesaian masalah langsung dan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri (10).

Setiap orang melakukan mekanisme koping yang berbeda, ada yang memilih untuk istirahat, distraksi, kompres hangat, minum air hangat, mandi air hangat, memakai minyak kayu putih atau koyo, minum air putih, mengkonsumsi obat-obatan serta jamu untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh (11) menunjukkan bahwa hampir 41,2% hanya membiarkan saja rasa dismenore tersebut, sedangkan 40,2% dari responden melakukan pijat dan minum air hangat untuk mengurangi dismenore, 13,1% mengkonsumsi obat-obatan dan 5,5% sisanya melakukan pengobatan ke dokter.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMKN 1 Lumut, ditemukan dari 200 remaja putri ditemukan sebanyak 89 remaja mengalami dismenore, dan setiap bulannya sekitar 10 – 20 remaja tidak masuk sekolah karena nyeri haid. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji mekanisme koping dan intensitas nyeri haid remaja di SMK N 1 Lumut pada tahun 2022.

METODE

Penelitian dilakukan yaitu kuantitatif dengan menggunakan desain *crosssectional*. Sampel penelitian sebanyak 67 remaja di SKM N 1 Lumut yang dilakukan pada tahun 2022. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive. Variabel penelitian yaitu mekanisme koping, intensitas nyeri haid, dan usia menarche. Pengumpulan data menggunakan kuisioner.

Pengukuran variabel mekanisme koping berdasarkan beberapa indikator yang kemudian dikategorikan menjadi dua hasil ukur yaitu adaptif dan maladaptive. Intensitas nyeri haid diukur menggunakan skala ukur

Numeric Rating Scale (NRS) antara 1-10 berdasarkan gejala yang dialami. Hasil ukur nyeri haid dikategorikan menjadi ringan, sedang, berat.

Hasil analisis disajikan berdasarkan hasil analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil uji statistik bivariat menggunakan nilai signifikansi berdasarkan uji fisher exact test karena terdapat nilai expected count pada tabel sel bivariate.

HASIL

Hasil penelitian memaparkan mekanisme koping, intensitas nyeri dan usia menarche remaja. Berikut hasil penelitian yang diperoleh:

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Variabel	n	%
Usia menarche		
9-10 tahun	8	11.9
≥11 tahun	59	88.1
Mekanisme koping		
Maladaptif	27	40.3
Adaptif	40	59.7
Dismenore		
Berat	1	1.5
Sedang	24	35.8
Ringan	42	62.7

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1 ditemukan usia menarche mayoritas lebih dari 11 tahun, mekanisme koping remaja mayoritas Adaptif, dan yang mengalami Dismenore (Intensitas Nyeri Haid) ditemukan hanya 1 orang yang berat.

Adapun bentuk mekanisme koping adaptif dan maladaptive yang dialami remaja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran mekanisme koping remaja pada saat mengalami Dismenore

Mekanisme Koping	n
Adaptif	
Terencana	21
Tidak marah-marah	8
Mencari dukungan sosial	3
Menjauh	4
Berusaha menyelesaikan	2
Dapat menyesuaikan diri	33
Memenuhi tanggung jawab	7
Berpikir positif	6
Maladaptif	
Tidak terencana	17
Marah-marah	11
Berkutat dengan masalah	2
Melarikan diri	10
Tidak dapat menyesuaikan diri	2
Berpikir negative	8

Sumber: Data primer 2022

Gambaran mekanisme koping remaja pada tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas remaja dengan mekanisme koping adaptif ialah terencana dan dapat menyesuaikan diri. Sedangkan remaja yang termasuk pada mekanisme koping maladaptif mayoritas berperilaku tindakan yang tidak terencana dan marah-marah. Hasil uji hubungan mekanisme koping dengan intensitas nyeri saat menstruasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Mekanisme koping	Intensitas nyeri			p-value
	Berat	Sedang	Ringan	
Maladaptif	1	18	8	0.00
Adaptif	0	6	34	

Sumber: Data Primer 2022

Hasil analisis ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan intensitas nyeri haid pada remaja di SMK N 1 Lumut Tahun 2022, dengan nilai p-value 0.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan mekanisme koping maladaptif mengalami intensitas nyeri haid yang berat.

PEMBAHASAN

Mekanisme koping adaptif terdiri dari memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang, aktivitas konstruktif dan menekan stres. Pertama adalah teknik memecahkan masalah secara efektif yang paling banyak digunakan responden adalah dengan bertanya pada orang lain. Pemecahan masalah sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu proses menghilangkan perbedaan atau ketidak-sesuaian yang terjadi antara hasil yang diperoleh dan hasil yang diinginkan (12).

Salah satu bagian dari proses pemecahan masalah adalah pengambilan keputusan yang didefinisikan sebagai memilih solusi terbaik dari sejumlah alternatif yang tersedia. Banyak cara yang dilakukan mahasiswa Jurusan Keperawatan dalam upaya memecahkan masalah yang dihadapinya tetapi yang paling dominan adalah dengan bertanya pada orang. Bertanya pada orang adalah salah satu cara dalam memperoleh informasi sehingga mendapat gambaran dalam menangani masalah (5).

Mekanisme koping maladaptif terdiri dari menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan lingkungan menurunkan otonomi dan cenderung menguasai. Pertama adalah menghambat fungsi integrasi. Hal yang sering menghambat fungsi integrasi pada responden adalah dengan menunda aktivitas. Menunda aktivitas sebenarnya akan makin memperparah maladaptif itu sendiri (7). Kedua adalah memecah pertumbuhan lingkungan. Memecahkan pertumbuhan lingkungan yang sering dilakukan responden adalah tidak diperlukannya orang lain dalam pemecahan masalah. Manusia adalah makhluk sosial sehingga tidak bisa lepas dari orang lain. Akan tetapi jika orang lain tidak dianggap penting maka individu tersebut akan terasingkan sehingga mempunyai mekanisme koping yang maladaptif.

Selanjutnya adalah putus asa merupakan hal yang sering membuat responden menurunkan otonominya. Menurunkan otonomi diartikan sebagai situasi kejiwaan yang tidak dapat lagi mengontrol diri sendiri. Putus asa merupakan rentang dari depresi, karena makin tinggi perasaan putus asa menggambarkan suasana batin yang tertekan (12).

Berat ringannya dismenore ternyata berbanding lurus dengan mekanisme koping, hanya saja intensitas nyeri tersebut hampir sama antara responden dengan perilaku adaptif maupun maladaptif. Ini artinya ada korelasi antara mekanisme koping dengan dismenore, semakin adaptif seorang mahasiswa maka tingkat dismenore akan semakin berkurang (12).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata usia siswi SMKN 1 Lumut yang mengalami dismenore adalah 17, 12 tahun dengan usia minimal 15 tahun dan usia maksimum 19 tahun. Sementara untuk rata-rata usia siswi SMKN 1 Lumut saat mendapatkan haid pertama (menarache) adalah 11,66 tahun yaitu pada saat duduk di bangku sekolah dasar dengan usia menarache minimal 10 tahun dan usia menarache maksimum 14 tahun (saat sudah duduk di bangku SMP).

Menurut Potter, Perry (2010) (13), salah satu faktor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri adalah umur yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Usia menarache mempengaruhi kesiapan seorang wanita dalam menghadapi segala hal tentang menstruasi dan gangguanya. Menarache atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13 –14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia ≤ 12 tahun (14).

Sesuai hasil penelitian masih terdapat siswi dengan intensitas nyeri berat. Hal ini sesuai dengan penelitian Natalia (2019) (15) masih terdapatnya siswi yang mengalami intensitas nyeri berat pada saat menstruasi dapat dikarenakan kurang informasi tentang penanganan nyeri secara non farmakologis yaitu dengan kompres hangat sehingga apabila siswi mengalami nyeri menstruasi tidak dilakukan penanganan atau tidak dilakukan kompres hangat. Hal ini juga didukung kondisi mading (majalah dinding) di SMK YPIB Majalengka yang minim informasi berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang pencegahan dan penanganan nyeri menstruasi. Penanganan yang bisa dilakukan oleh siswi yaitu dengan kompres hangat. Setelah dilakukan penanganan dengan kompres hangat sesuai dengan prosedur terjadi penurunan nyeri menstruasi.

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa ada hubungan mekanisme koping dengan intensitas nyeri saat menstruasi pada remaja di SMK N 1 Lumut pada tahun 2022. Remaja yang mengalami nyeri haid berat mengalami mekanisme koping yang maladaptif.

SARAN

Penelitian lebih lanjut diperlukan dengan melakukan kajian lebih mendalam terkait tingkat stress dan aktifitas fisik yang merupakan faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri pada saat menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta; 2010.
2. Dewi. Memahami Perkembangan Fisik Remaja. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2012.
3. Janiwarty B dan PHZ. Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2013.
4. Kumbhar SK et. al. Prevalence of dysmenorrhea among adolescent Girls (14-19Yrs) Of Kadapa District and Its Impact On Quality Of Life : A Cross Sectional Study. National Journal Of Community Medicine. 2011;2:265–8.
5. Fritz and Speroff. Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility. Lippincott Williams & Wilkins. 2011;5:79–83.
6. Syafriani S. Hubungan Status Gizi dan Umur Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 2 Bangkinang Kota tahun 2020. Jurnal Ners. 2021;5(1):32–7.
7. Andriyani A. Panduan Kesehatan Wanita. Surakarta: As-salam Publisher; 2013.
8. Ogunfowokan AA& BOA. Management of primary dysmenorrhea by school adolescents in ile-ife, nigeria. The Journal of School Nursing Online first. 2010;
9. Yuniarti.T . Rejo dan Handayani.T. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Semester I Tentang Menstruasi dengan Penanganan Dismenore. JKeM-U. 2012;4(12):18–25.
10. Stuart GW. Buku Saku Keperawatan Jiwa. . 5th ed. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2013.
11. Lestari Hesti, MJane, dan SDY. Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado. 2010;12(1):8–15.
12. Nani D, IC, & GK. Hubungan Mekanisme Koping dengan Dismenore pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan FKIK Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. Kesmas Indonesia. 2017;3(1):34–46.
13. Potter P. Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice. 7th ed. Vol. 3. Jakarta: EGC; 2010.
14. Manuaba. Buku ajar penuntun kuliah ginekologi. Jakarta: CV Trans Info Media; 2010.
15. Natalia. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas X Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2018. Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka. 2019;7(1):27–37.