

STUDI LITERATUR: MEKANISME KOPING DISMINORE PADA REMAJA PUTRI

Shelly Rodliah Rosyad

Sarjana Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

rosyad_shelly@umbjm.ac.id

ASBTRAK

Latar Belakang: Dismenorea merupakan nyeri haid atau kram menstruasi yang dialami oleh banyak wanita selama siklus menstruasi termasuk remaja putri. Ada banyak cara untuk menangani masalah dismenore, baik menggunakan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Koping merupakan respon perilaku dan pikiran terhadap stress, dilakukan secara sadar agar masalah yang ada di dalam diri sendiri atau dari luar dapat berkurang sehingga kualitas hidupnya menjadi lebih baik. **Tujuan:** Untuk mengetahui mekanisme koping apa saja yang dilakukan remaja putri dalam menangani dismenore yang dialami. **Metode:** literature review pada artikel penelitian yang terdapat di database Google Scholar. **Hasil:** diperoleh 4 artikel terkait penanganan dismenore yang dialami remaja putri di Kalimantan Selatan dengan beberapa mekanisme koping yang diterapkan remaja putri ketika mengalami dismenore diantaranya dengan senam dismenore, teknik relaksasi, abdominal stretching exercise, konsumsi obat, massage effleurage dan genggam jari.

Kata Kunci: Dismenore; Remaja; Koping

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, ditandai dengan adanya perkembangan serta perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Perubahan paling awal yang muncul pada remaja putri yaitu perkembangan secara biologis yaitu menstruasi (Misliani et al., 2019). Menurut data WHO tahun 2020 angka *dismenorea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (*dismenorea*) (Sutarno, 2020). Menstruasi (haid) adalah perdarahan periodik dan periodik dari rahim dengan terlepasnya endometrium. Panjang normal dari siklus menstruasi, atau yang dianggap sebagai siklus menstruasi klasik, adalah 28 hari, tetapi variabilitasnya sangat besar tidak hanya antara wanita yang berbeda, tetapi juga pada wanita yang sama. Kesehatan reproduksi pada remaja khususnya remaja putri sangat erat kaitannya dengan menstruasi. Tidak semua wanita memiliki siklus menstruasi yang teratur. Stres diketahui menjadi penyebab penyakit, salah satunya menyebabkan stres fisiologis, atau gangguan menstruasi yang tidak normal pada masa reproduksi (Fitriana Puteri Zebua et al., 2022). Dismenorea merupakan nyeri haid atau kram menstruasi. Ini adalah gejala umum yang dialami oleh banyak wanita selama siklus menstruasi mereka. Nyeri haid dapat berkisar dari ringan hingga parah. Terdapat dua jenis dismenorea utama yaitu dismenorea

primer dimana jenis yang paling umum dan tidak terkait dengan kondisi medis lainnya (Julpa et al., 2023). Riset yang sudah dilakukan ada banyak cara untuk menangani masalah dismenore, baik menggunakan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Secara farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan seperti anti nyeri dan anti inflamasi. Selain itu bisa juga dengan menggunakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping (Farianti Putri et al., 2024). Salah satu faktor resiko dismenore adalah status gizi. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 ditemukan sebanyak 20,9% Wanita usia 16-24 tahun mengalami kekurangan berat badan, dan sebanyak 10,1% mengalami obesitas. Menurut Kemenkes RI tahun 2017 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid (dismenore) sekitar 55% dengan 60 -85 % pada usia remaja. Di Provinsi Kalimantan Selatan remaja yang mengalami dismenore didapatkan sebanyak, kesehatan didapatkan sebanyak 70,9% remaja yang mengalami dismenore (Marni et al., 2022). Strategi koping dengan berfokus pada masalah bertujuan untuk mengilangkan sumber stress atau mengubah dari dampak yang mungkin akan muncul (Lestari, 2016). Koping merupakan respon perilaku dan fikiran terhadap stress, dilakukan secara sadar agar masalah yang ada di dalam diri sendiri atau dari luar dapat berkurang sehingga kualitas hidupnya menjadi lebih baik (Maryam, 2017). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui mekanisme koping apa saja yang dilakukan remaja putri dalam menangani dismenore yang dialami.

METODE

Metode penelitian artikel ini menggunakan metode literature review pada artikel penelitian yang terdapat di database Google Scholar dengan menggunakan kata kunci menstruasi, dismenore, remaja, dan penanganan. Kriteria artikel yang dipilih adalah artikel yang diterbitkan antara tahun 2020-2024 baik di jurnal nasional maupun internasional. Tinjauan pustaka dilakukan dengan membandingkan metode penelitian, metode pengolahan dan hasil yang diperoleh dari setiap artikel. Metode yang digunakan dalam Studi Literatur ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian dan pencarian melalui internet. Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang direview berupa penelitian yang berkaitan dengan dismenore pada remaja serta penelitian yang dilakukan di Kalimantan Selatan dan kriteria eksklusi adalah penelitian yang tidak berkaitan dengan dismenore diluar usia remaja dan penelitian yang dilakukan di luar Kalimantan Selatan. Sumber data dari penelitian ini diperoleh melalui

internet. Penelitian ini berasal dari sepuluh penelitian terdahulu yang membahas tentang penanganan dismenore pada remaja putri dengan cara mencari jurnal terdahulu di database yaitu Google Scholar. Studi Literatur yang berjudul “Studi Literatur: mekanisme koping dismenore pada remaja putri” dilakukan menggunakan populasi penelitian ini adalah semua remaja putri. Ekstraksi data penelitian dibuat dari hasil masing-masing Jurnal penelitian yang diambil intisarinnya meliputi judul penelitian, nama peneliti, tahun penelitian dan tahun penerbit, tujuan penelitian, metode penelitiannya, dan hasil penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian dengan *search engine* yakni google scholar, diperoleh 4 artikel terkait penanganan dismenore yang dialami remaja putri di Kalimantan Selatan sebagai berikut:

No	Penulis/Tahun/Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil
A1	Sutarno/2020/Efektivitas Senam Dismenorea dan Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim	untuk mengetahui efektivitas senam <i>dismenorea</i> dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan	<i>quasy eksperiment design</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest with control group design</i>	Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 15 remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan sebelum dilakukan senam <i>dismenorea</i> sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 11 orang (73,4%). Dan diketahui dari 15 remaja putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar dengan nyeri sedang sebanyak 12 orang (80,0%). Sedangkan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam nyeri haid
A2	Putri, dkk/2024/ Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dysmenorhea Pada Remaja di MTS Al-Istiqamah Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu Tahun 2024	untuk menganalisis pengaruh pemberian Abdominal Streching Exercise terhadap Tingkat dysmenorhea pada remaja di MTS Al-istiqamah pada saat menstruasi	Metode penelitian menggunakan rancangan Quasi Eksperimen dengan desain one group pretest- posttest kepada 10 sampel siswi MTs Al-Istiqamah	sebelum di berikan Abdominal Streching Exercise sebagian besar (60%) mengalami nyeri berat terkontrol. sesudah diberikan Abdominal Streching Exercise bahwa hamper seluruhnya (80%) mengalami penurunan tingkat dysmenorhea menjadi tidak nyeri dan nyeri ringan.
A3	Kurniawati, dkk/2022/ Identifikasi Perilaku Mahasiswi Universitas Sari Mulia Dalam Mengatasi Nyeri Haid (<i>Dysmenorrhea</i>) Menggunakan Teori Hbm (<i>Health Belief Model</i>)	untuk mengetahui perilaku mahasiswi Universitas Sari Mulia Banjarmasin dalam mengatasi nyeri haid (<i>dytsmenorrhea</i>)	penelitian observasional dengan metode penelitian deskriptif dan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i>	derajat sekala nyeri haid mahasiswi Universitas Sari Mulia Prodi Farmasi Angkatan 2019 paling banyak pada derajat skala 3 yang termasuk dalam nyeri ringan sebanyak 28 orang (28,0%), pada kategori merasa sehat setelah meminum obat hasil paling banyak adalah responden yang menjawab “Ya” sebanyak 79 orang (79,0%), pada kategori keuntungan yang dirasakan setelah meminum obat hasil paling banyak adalah nyeri berkurang/menghilang sebanyak 80 orang (80,0%).

No	Penulis/Tahun/Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil
A4	Ruslinawati,dkk/2022/ efektivitas terapi <i>massage effleurage</i> dan terapi Genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi Pada siswi di mtsn banjar	Untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi <i>massage effleurage</i> dan terapi genggam jari terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi di MTSN Banjar	Desain penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan <i>Two Group Pretest-Post test</i> . Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan <i>pretest</i> sebelum intervensi dan <i>post test</i> setelah intervensi.	Terlihat selisih rerata nyeri menstruasi intervensi <i>massage effleurage</i> dan genggam jari yaitu 0,074. Secara statistic terlihat bahwa terapi <i>massage effleurage</i> mempunyai efektivitas lebih dibandingkan terapi genggam jari dengan selisih rerata 0,074 namun secara praktis kedua terapi ini mempunyai efektivitas untuk menurunkan nyeri menstruasi

PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel yang terdapat dalam tabelk hasil penelitian, terdapat beberapa mekanisme koping yang diterapkan remaja putri ketika mengalami dismenore diantaranya dengan senam dismenore, teknik relaksasi, abdominal stretching exercise, konsumsi obat, *massage effleurage* dan genggam jari. Strategi koping merupakan suatu proses yang dilalui individu dalam bentuk penyesuaian dari tuntutan yang menimbulkan tekanan (Hendriani, 2018).

Remaja yang mengalami dismenorea seringkali merasakan kram di perut bagian bawah akibat kontraksi kuat dan berkepanjangan pada dinding uterus, yang menyebabkan kelelahan otot. Untuk mengatasi kram ini, disarankan untuk melakukan senam disemenorea. Senam dismenorea dirancang khusus untuk membantu meregangkan otot-otot di sekitar perut, panggul dan pinggang. Selain itu, senam dapat memberikan sensasi relaksasi yang bertahap dan mengurangi rasa sakit jika dilakukan dengan rutin (Sutarno, 2020). Kegiatan relaksasi pernapasan dalam bertujuan untuk menciptakan sensasi yang menenangkan, membantu melepaskan ketidaknyamanan dan stress. Secara bertahap, klien dapat merelaksasi otot-ototnya tanpa perlu menegangkannya terlebih dahulu. Ketika klien mencapai kondisi relaksasi yang mendalam, otak akan mengaktifkan gelombang alfa dan merangsang hipotalamus untuk memproduksi hormon endorphin. Hal ini berakibat pada berkurangnya persepsi nyeri dan minimalisasi rasa cemas terkait pengalaman nyeri. Tekni relaksasi pernapasan dalam ini memiliki beberapa tujuan, antara lain meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mencegah atelectasis paru, serta mengurangi stress baik fisik maupun emosional. Hal ini berakibat pada berkurangnya persepsi nyeri dan minimalisasi rasa cemas terkait pengalaman nyeri (Sutarno, 2020).

Mengatasi dismenore dapat dilakukan dengan pendekatan non farmakologis yang lebih aman, karena tidak menimbulkan efek samping. Salah satu metode yang efektif dalam meredakan rasa sakit saat menstruasi adalah Latihan peregangan perut. Manfaat dari Latihan peregangan perut ini termasuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan perut serta daya tahan tubuh dalam situasi tertentu, dan membantu relaksasi pernapasan untuk meredakan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru-paru. Saat melakukan pelatihan peregangan perut, tubuh akan memproduksi hormon endorphin yang dihasilkan dari system saraf tulang belakang dan otak. Hormon endorphin berfungsi untuk obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Hasil penelitian menemukan bahwa abdominal stretching yang dilakukan mampu mengurangi tingkat dysmenorrhea pada remaja, latihan ini sangat membantu wanita dalam menangani masalah dysmenorrhea dengan cara penanganan non farmakologi atau penanganan secara alternatif (Farianti Putri et al., 2024).

Mekanisme koping dengan meminum obat membuat nyeri berkurang atau menghilang sebanyak. Semua penanganan yang dilakukan, baik cara tradisional maupun menggunakan obat, dikatakan dapat mengurangi nyeri dysmenorrhea yang dialami. Tindakan yang dilakukan selain minum obat adalah tidak melakukan tindakan selain minum obat nyeri haid. Hal ini bisa juga dikarena pengetahuan efek samping dari obat Pereda nyeri yaitu kerusakan hati, mengantuk, mual, denyut jantung meningkat dan lemas. Selain itu, dari data hasil nyeri yang banyak dirasakan adalah nyeri skala ringan sehingga dapat hilang tanpa pengobatan dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Kurniawati et al., 2022).

Menurut Brunner & Sudart (2017), *massage effleurage* dipercaya dapat menstimulasi serabut kulit yang akan membuat nyaman kontraksi uterus sehingga memperlancar aliran darah ke uterus dan memblok impuls nyeri yang dibawa ke cortex cerebri sehingga nyeri bisa berkurang. Begitu pula adanya *massage* yang mempunyai efek distraksi jugadapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam system kontrol desenden. *Massage* dapat membuat pasien lebih nyaman karena *massage* membuat relaksasi otot. *Massage* merupakan teknik yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Relaksasi genggam jari dapat merangsang titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara reflex (spontan) pada saat genggamannya. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang

mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar, dan setelah dilakukan terapi non farmakologi yaitu relaksasi genggam jari terdapat penurunan skala nyeri haid (Ruslinawati et al., 2022).

KESIMPULAN

Terdapat berbagai macam strategi koping mekanisme yang dilakukan oleh remaja putri dalam menangani dismenore diantaranya senam dismenore, teknik relaksasi, abdominal stretching exercise, konsumsi obat, massage effleurage dan genggam jari. Metode tersebut telah terbukti ampuh untuk mengatasi dismenore pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Misliani, A., Mahdalena, & Firdaus, S. (2019). *Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi* (Vol. 7, Issue 1).
- Fitriana Puteri Zebua, C., Suherry, K., Halijah, S., & Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan, F. (2022). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja : Studi Literature Relationship of Stress Level with Menstrual Cycle in Adolescents: Literature Study*.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologi : Sebuah Pengantar*. PRENADA MEDIAGROUP.
- Julpa, A., Anggraini, M., & Afriyani, L. D. (2023). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Mengatasi Dismenora pada Remaja dengan Akupresur. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, Issue 2).
- Farianti Putri, D., Putra, F., & Udiyani, R. (2024). *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Dysmenorhea Pada Remaja The Effect of Abdominal Stretching Exercise on the Level of Dysmenorrhea in Adolescents at MTS Al-Istiqamah, Karang Bintang Tanah Bumbu District in 2024*.
- Kurniawati, D., Lestari, E. H., Achmad, Z., Nugraha, R., Studi, P., Farmasi, S., Kesehatan, F., Sari, U., & Banjarmasin, M. (2022). *Identifikasi Perilaku Mahasiswa Universitas Sari Mulia Dalam Mengatasi Nyeri Haid (dysmenorrhea) Menggunakan Teori HBM (Health Belief Model)*. 13(1), 2549–4058. <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1>

- Lestari, S. (2016). *Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. KENCANA.
- Marni, Juniawan, H., & Putra, F. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore pada Remaja Siswi Usia 16-19 Tahun The factors that correlated with the occurrence of Dysmenorrheal in adolescent for 16-19 years. *Nursing Sciences Journal*, 6(2).
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Ruslinawati, H., Kartika Wulandari, D., Mahdiyah, N., Studi, P. S., & Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, K. (2022). *EFEKTIVITAS TERAPI MASSAGE EFFLEURAGE DAN TERAPI GENGGAM JARI TERHADAP PENURUNAN NYERI MENSTRUASI PADA SISWI DI MTSN BANJAR (The Effectiveness of Massage Effleurage Therapy and Fingergraph Therapy On Reducing Menstrual Pain in Students at Mtsn Banjar)* (Vol. 6, Issue 2). Oktober.
- Sutarno, M. (2020). *Efektivitas Senam Dismenorea dan Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Gelumbang Kabupaten Muara Enim*. <https://orcid.org/0000-0003-2802-5528>