



Identify Changes In Conditions, Coping And Knowledge Into Dealing With Menstruation for Adolescents

Perubahan Kondisi, Koping Dan Wawasan Menghadapi Haid Pada Remaja

Rita Sri Kurniawati^{1*}, Latifah hanum²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Jember, Indonesia^{1,2}

ARTICLE INFORMATION

Received: 10, Nov, 2023

Revised: 08, Des, 2023

Accepted: 08, Des, 2023

KEYWORD

Identify Changes In Conditions, Coping And Knowledge

Perubahan Kondisi, Koping, Wawasan dan Haid

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Rita Sri Kurniawati

Address: Jember, Jawa Timur

E-mail:

ritasri.1207@gmail.com

DOI : 10.56013/JURNALMIDZ.V6I2.2508

ABSTRACT

According to WHO, teenagers are people aged 10 -19 years. In this time period, physical maturity occurs, consists of primary and secondary maturity (Yusuf, 2014). This research aims to identify changes in conditions, coping and knowledge into dealing with menstruation among MTSN Sukowono female students. This research used exploratory descriptive research with a purposive sampling method. The results of the research showed that 195 respondents had varying knowledge levels, There are 115 respondents (58.98%) having good knowledge, 80 respondents had sufficient knowledge (41.02%) and none had poor knowledge. Most respondents experienced changes in physical and mental condition which are 179 respondents (91.80%) and who experienced changes in physical condition only are 16 respondents (8.20%). Respondents' coping with menstrual pain varied among those who use non-pharmacological measures as many as 127 respondents (65.13%), pharmacology 22 respondents (11.28%), both pharmacology and non-pharmacology 6 respondents (3.08%), and both without neither pharmacology nor non-pharmacology as many as 40 respondents (20.51%). Therefore, we expected teenagers to increase their knowledge about reproductive health

Remaja menurut WHO yaitu usia 10 -19 tahun (Burner, 2010). Pada rentang waktu tersebut terjadi kematangan fisik yaitu kematangan fisik primer dan sekunder (Yusuf, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi mengenai, Perubahan Kondisi, Koping serta Wawasan Menghadapi Haid Pada Siswi MTSN Sukowono. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif eksploratif dengan metode purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan 195 responden didapatkan wawasan yang bervariasi yaitu mempunyai wawasan baik yaitu sebanyak 115 responden (58,98%), wawasan cukup sebanyak 80 responden (41,02%) dan tidak ada yang mempunyai wawasan kurang. Sebagian besar responden mengalami perubahan kondisi fisik dan mental yaitu 179 responden (91,80%) dan perubahan kondisi fisik 16 responden (8,20%). Koping responden menghadapi nyeri haid bervariasi yaitu menggunakan tindakan-tindakan non farmakologi yaitu sebanyak 127 responden (65,13%), farmakologi 22 responden (11,28%), farmakologi dan non farmakologi 6 responden (3,08%), tanpa farmakologi dan tanpa non farmakologi sebanyak 40 responden (20,51%). Maka dari itu para remaja diharapkan meningkatkan wawasan tentang kesehatan reproduksi.

© 2023 Kurniawati, et,al.

Pendahuluan

WHO (World Health Organisation) mengatakan, remaja ialah Mahluk hidup dalam rentang umur (10-19) tahun, dari peraturan menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, Remaja diartikan sebagai penduduk dalam rentang umur (10- 18) tahun dan menurut Badan kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang umur remaja adalah 10-24 tahun dan belum berkeluarga (Infodatin Reproduksi Remaja,2020) . Masa remaja adalah masa perpindahan atau masa perubahan

dari anak menuju masa remaja. Dimasa perubahan yang terjadi ini begitu cepat mengalami pertumbuhan serta perkembangan baik itu fisik maupun mental pada remaja (Diananda 2018)Menstruasi merupakan perubahan fisiologis sebagai tanda maturnya sistem reproduksi. Saat menstruasi terjadi perubahan hormon-hormon yaitu FSH, *Estrogen*, LH, *Progesteron* (Wiknjosastro, 2015).

Data BPS Kabupaten Jember tahun 2017 menunjukkan jumlah remaja sebanyak 78.000 dari 737.807 jumlah penduduk keseluruhan yaitu terdiri dari 51,28 % remaja putri dari 78.000 jumlah remaja dengan jumlah terbanyak di Kecamatan Sukowono yaitu 21,6%. Dinas Pendidikan Kabupaten Jember (2017) mendata bahwa jumlah siswi terbanyak kedua di Kecamatan Sukowono yaitu di MTSN 1 Sukowono sebanyak 381 siswi atau sekitar 56,8% dari 670 siswa keseluruhan.

Hasil studi pendahuluan peneliti yang telah dilakukan di MTSN 1 Sukowono terdapat sekitar 58,79 % siswi mengalami nyeri haid. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana perubahan kondisi, koping serta wawasan dalam menghadapi haid pada siswi MTSN1 Sukowono, kabupaten Jember.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif eksploratif* dengan Instrumen penelitian adalah kuesioner yang dibagikan pada responden sehingga akan diperoleh data mengenai perubahan kondisi, koping dan wawasan. Penelitian ini dilakukan di MTSN Sukowono. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi di MTSN 1 Sukowono Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember yaitu sebanyak 381 siswi. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik non *probability sample* dengan metode *purposive sampling* Sampel pada penelitian ini adalah 195 siswi dengan kriteria inklusi antara lain siswi yang masuk sekolah, kelas 1 dan 2, sudah haid, bersedia menjadi responden.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis data hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Tingkat Wawasan mengenai Haid

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1.	Baik	115	58,98
2.	Cukup	80	41,02
3.	Kurang	-	-
Total		195	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa wawasan mengenai haid pada siswi MTSN 1 Sukowono Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember mempunyai wawasan bervariasi yaitu sebanyak 115 responden (58,98%) mempunyai wawasan baik, wawasan cukup 80 responden (41,02%).

Tabel 2. Tingkat Wawasan Mengenai Siklus Haid

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1.	Baik	81	41,54
2.	Cukup	69	35,38
3.	Kurang	45	23,08
Total		195	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa wawasan mengenai siklus haid pada siswi MTSN 1 Sukowono Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember mempunyai wawasan mengenai siklus haid yang bervariasi yaitu wawasan baik 81 responden (41,54%), sebanyak 69 responden (35,38%) mempunyai wawasan cukup, wawasan kurang 45 responden (23,08%).

Hasil ini sama dengan Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningtyas (2014) mengenai pengetahuan remaja putri mengenai siklus menstruasi dengan kategori pengetahuan baik sebesar (60,3%) responden.

Tabel 3. Wawasan Mengenai Gangguan Haid

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1.	Baik	88	45,13
2.	Cukup	75	38,46
3.	Kurang	32	16,41
Total		195	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa wawasan mengenai gangguan haid pada siswi MTSN 1 Sukowono Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember mempunyai wawasan bervariasi yaitu sebanyak 88 responden (45,13%) mempunyai pengetahuan baik, pengetahuan cukup 75 responden (38,46%) dan pengetahuan kurang 32 responden (16,41%)

Tabel 4. Wawasan Mengenai Sikap Menhadapi Nyeri Haid

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1.	Baik	139	71,28
2.	Cukup	43	22,05
3.	Kurang	13	6,67
Total		195	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa wawasan mengenai sikap dalam menghadapi haid pada siswi MTSN 1 Sukowono Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebanyak 139 responden (71,28%) mempunyai pengetahuan baik, pengetahuan cukup 43 responden (22,05%) dan pengetahuan kurang 13 responden (6,67%).

Tabel 5. Perubahan Kondisi Saat Haid

No.	Perubahan Kondisi	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1.	Fisik	16	8,20
2.	Mental	-	-
3.	Fisik dan mental	179	91,80
Total		195	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa perubahan kondisi saat haid pada siswi MTSN 1 Sukowono Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember sebagian besar mengalami perubahan kondisi fisik dan mental yaitu sebanyak 179 responden (91,80%) dan yang mengalami perubahan kondisi fisik hanya 16 responden (8,20%).

Tabel 6. Koping Menghadapi haid

No.	Koping Menghadapi Nyeri Haid	Jumlah Responden	Prosentase (%)
1.	Non-Farmakologi	127	65,13
2.	Farmakologi	22	11,28
3.	Perbauran	6	3,08
4.	Tanpa farmakologi non dan farmakologi	40	20,51
Total		195	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa koping menghadapi nyeri haid pada siswi MTSN 1 Sukowono Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember bervariasi yaitu tindakan non farmakologi yaitu sebanyak 127 responden (65,13%), farmakologi 22 responden (11,28%), farmakologi dan non farmakologi 6 responden (3,08%), tanpa farmakologi dan tanpa non farmakologi sebanyak 40 responden (20,51%).

Pembahasan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa tingkat wawasan siswi MTSN 1 Sukowono memiliki wawasan yang baik hal ini ditunjukkan dengan baik 115 responden (58,98%), cukup 80 responden (41,02%) dikarenakan informasi mengenai haid sudah mereka dapatkan dari guru, orang tua, teman, surat kabar dan media elektronik. Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh De Fretes Fiane (2020) dapat diketahui bahwa kebanyakan remaja memiliki pengetahuan yang baik seputar pengertian menstruasi yakni sebanyak 29 orang atau sekitar (60%), Dan penelitian yang dilakukan oleh Husnul Khotimah (2014) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pengertian menstruasi.

Perubahan Kondisi saat haid pada siswi MTSN 1 Sukowono mengalami perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik seperti nyeri pada perut bawah yaitu sebanyak 159 responden (81,54%), berjerawat 141 responden (72,30%) dan ketidaknyamanan buah dada sebanyak 102 (52,3%). Perubahan mental seperti cepat marah 158 responden (81,53%). Timbulnya nyeri saat menstruasi pada remaja dikarenakan ketidakseimbangan hormonal, yaitu karena peningkatan kadar hormon prostaglandin. Peningkatan kadar prostaglandin PGE dan PGF2 alfa yang berlebihan ini dapat merangsang kontraksi miometrium sehingga menyebabkan peningkatan kontraksi dan disritmia pada uterus. Hal ini mengakibatkan iskemia dan kram yang bersifat siklik yang dapat menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri pada pinggang bahkan dapat menyebar sampai ke punggung (Hartati, 2016). Cepat marah yang terjadi karena pengaruh hormonal. Perubahan hormonal ini berpengaruh terhadap sikap mental dan psikologi terutama pada usia remaja yang baru mengalami menstruasi seperti perasaan takut, cemas, mudah marah.

Koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta respon terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 2017). Hasil Penelitian menyebutkan paling banyak menggunakan tindakan non farmakologi yaitu sebanyak 127 responden (65,13%) Sebanyak 127 responden mengatasi nyeri haid menggunakan Kunyit. Kunyit adalah *Curcuma Domestica Rhizoma*, familia *Zingiberaceae* yang didalamnya ada kandungan aktif yaitu kurcumin, selain itu nyeri haid dapat di kurangi dengan beberapa upaya diantaranya

olahraga, kompres air hangat, minum obat pengurang nyeri, minum air kunyit, posisi membungkuk dan istirahat cukup (Haryono, 2016).

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah siswi MTSN 1 Sukowono memiliki wawasan yang baik dalam menghadapi haid, mengalami perubahan kondisi fisik dan mental serta koping siswi dalam menghadapi nyeri haid telah diatasi dengan berbagai cara yaitu dengan farmakologi maupun non farmakologi. Upaya yang harus dilakukan adalah memberikan sosialisasi kepada responden dan peran orang tua untuk tentang pengertian menstruasi, tanda gejala, gangguan dan kelainan, pengertian nyeri haid serta cara mengatasi nyeri haid, karena jika nyeri haid yang dialami sampai membuat wanita sulit melakukan berbagai hal itu akan mengganggu aktivitas terutama proses belajar mengajar pada anak sekolah.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Jawa Timur. 2017. <http://www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149>. Diakses 12 Januari 2019
- .Cahyo, N. 2016. *Nyeri Payudara Sebelum Mens*.<http://www.indonesiaindonesia.com/f/8896-nyeri-payudara-mens/>. 12 Januari 2019.
- Dinanda, Amita. (2018) . Psikologi Remaja dan Permasalahannya. ISTIGHANA, Vol 1, No 1, januari 2018 P-ISSN 1979-1824. <http://e-journal.stit-islamicvillage.ac.id/index.php/istighana>
- Dinas Pendidikan Kabupaten Jember. (2017). *Jumlah Siswa Kabupaten Jember*. Jember: Dinas Pendidikan Kabupaten Jember.
- Fiane De Fretes,Vrielyani Anastasya Tingginehe & Heri Setiawan .(2020.) *Pengetahuan Tentang Menstruasi Berhubungan Dengan Kesiapan Mental Pra Remaja Dalam Menjalani Menstruasi* . Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 10
- Haryono, R. (2016). *Siap menghadapi mentruasi dan menopause*. Yogyakarta. Gosyen Publishing
- Hartati, dkk. (2016). *Mekanisme Koping mahasisiwi Dalam Menghadapi Dismenore*. Semarang: Poltekes Semarang.
- Husnul Khotimah, Kirnantoro & Fitnaningsih Endang Cahyawati. (2014). *Pengetahuan Remaja Putri tentang Menstruasi dengan Sikap Menghadapi Dismenore* . JNKI, Vol. 2,
- Infodatin Reproduksi Remaja. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. <https://yankes.kemkes.go.id> diakses 20 Januari 2023
- Keliat, B.A. (2016). *Penatalaksanaan stres*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran:EGC.
- Wiknjosastro, H. (2015). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yusuf, S. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya