



KOPING DAN PENERIMAAN NYERI DENGAN KUALITAS HIDUP REMAJA YANG MENGALAMI DISMENORE PRIMER

COPING AND ACCEPTANCE PAIN WITH QUALITY OF LIFE ADOLESCENTS WITH PRIMARY DYSMENORRHEA

Tien Aulia Rahmawati^{1*}, Nur Ainy Fardana N², Jimmy Yanuar Annas³ 

1. Program Studi Pendidikan Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
 2. Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
 3. Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
- Alamat Korespondensi :
Jl. Arcamanik Sindanglaya No. 01 RT 04 RW 011 Pasir Impun, Mandalajati, Kota Bandung, Indonesia.

*Email: tienauliarahma@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore merupakan gejala rasa sakit yang dialami pada masa sebelum atau selama menstruasi. Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian terdahulu, dampak negatif dismenore primer pada remaja putri mengalami penurunan kualitas hidup sebanyak 80%. Kualitas hidup yang baik selama mengalami dismenore primer dikaitkan dengan strategi koping dan penerimaan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan koping dan penerimaan nyeri dengan kualitas hidup pada remaja yang mengalami dismenore primer. **Metode:** Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel sebanyak 43 siswi didapatkan menggunakan simple random sampling di SMP PGRI Mekarmanik dengan kriteria inklusi remaja putri usia 13-16 tahun yang telah mengalami menstruasi dalam 3 bulan terakhir dan mengalami dismenore primer. Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan *Google Form* yang berisikan kuesioner terstruktur *WOC*, *CPAQ-8*, *WHO-QOLBRIEF* dan *NPRS*. Data kemudian analisis dengan uji *Chi Square* dan *Rank Spearman* dengan batas kemaknaan 5%. **Hasil:** Persentase responden yang mengalami dismenore primer sebanyak 100% dengan mayoritas derajat nyeri sedang sebanyak 51,16%. Tidak terdapat hubungan antara strategi koping dengan kualitas hidup ($p=0,897$) dikarenakan mayoritas responden menggunakan strategi *coping* EFC yaitu *Emotional Focused Coping* yang dimana strategi ini digunakan oleh orang yang menderita nyeri kronis dan cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah. Terdapat hubungan antara penerimaan nyeri dengan kualitas hidup ($p=0,006$) hal ini ditemukan bahwa penerimaan nyeri yang tinggi membuat individu beradaptasi dan menurunkan perhatiannya terhadap nyeri sehingga mengoptimalkan keberfungsian sehari-hari. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan kualitas hidup tetapi memiliki hubungan yang signifikan antara penerimaan nyeri dengan kualitas hidup.

Kata Kunci : Dismenore primer, koping, kualitas hidup, penerimaan nyeri

Abstract

Background: *Dysmenorrhea is a symptom of pain experienced before or during menstruation. Based on literature review and previous research, the negative impact of basic education on adolescent girls has decreased quality of life by 80%. Good quality of life after experiencing primary dysmenorrhea with coping strategies and pain acceptance. This study aims to analyze the relationship between coping and acceptance*

e-ISSN 2656-7806 ©Author(s).2021



Published by Universitas Airlangga. This is an **Open Access (OA)** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Share-Alike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

DOI: 10.20473/imhsj.v5i4.2021.390-397

with quality of life in adolescents with primary dysmenorrhea. **Methods:** This study uses analytical observational with a cross sectional approach. A sample of 43 students was obtained using simple random sampling at SMP PGRI Mekarmanik with the inclusion criteria of adolescent girls aged 13-16 years who had experienced menstruation in the last 3 months and experienced primary dysmenorrhea. Data collection was carried out online using a Google Form containing structured questionnaires WOC, CPAQ-8, WHO-QOLBRIEF and NPRS. Then analyze the data with Chi Square and Rank Spearman tests with a significance limit of 5%. **Results:** The percentage of respondents who experienced primary dysmenorrhea was 100% with the majority of moderate pain degrees 51.16%. There is no relationship between coping strategies and quality of life ($p=0.897$) because the majority of respondents use the EFC coping strategy, namely Emotional Focused Coping, where this strategy is used by people who are chronic and have low quality of life. There is a relationship between pain acceptance and quality of life ($p = 0.006$), it is found that high pain acceptance makes individuals adapt and reduce their attention to pain so as to optimize their daily functioning. **Conclusion:** There is no significant relationship between coping strategies and quality of life, but there is a significant relationship between pain acceptance and quality of life.

Keywords: Primary dysmenorrhea, coping, quality of life, pain acceptanc

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan gejala rasa sakit atau rasa tidak enak pada perut bagian bawah pada masa sebelum atau selama menstruasi (Bernardi *et al.*, 2019). Menurut Proctor dan Farquhar, dismenore diklasifikasikan menjadi dismenore primer (nyeri menstruasi tanpa kelainan ginekologik) dan dismenore sekunder (nyeri menstruasi dengan kelainan ginekologik) (Bernardi *et al.*, 2019). Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan (Larasati and Alatas, 2016). Dismenore sangat berkaitan dengan kecemasan dan depresi yang dapat memengaruhi pada kualitas hidup perempuan yang berhubungan dengan kesehatan (Unsal *et al.*, 2010). Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan (Ju, Jones and Mishra, 2014).

Remaja putri yang mengalami dismenore primer akan lebih rendah kualitas hidupnya dibandingkan dengan yang tidak mengalami dismenore primer. Anak yang mengalami dismenore primer akan 4,9 kali untuk mengalami bolos sekolah 3,1 kali lebih besar untuk mengalami penurunan aktifitas fisik, 3,2 kali untuk mengalami penurunan konsentrasi dan 2,4 kali mengalami ketidakpuasan hidup dibandingkan dengan anak perempuan yang tidak mengalami dismenore primer (Oktavianto *et al.*, 2018). Hailemeskel, Demissie dan Assefa (2016), pada penelitiannya melaporkan dampak negatif dismenore primer pada remaja putri diantaranya adalah 80% tidak dapat menghadiri sekolah, 66,8% merasakan gangguan konsentrasi saat belajar, 37,8% mengatakan partisipasi dalam kegiatan



olahraga berkurang, dan 31,7% siswa mengatakan adanya keterbatasan untuk mengerjakan tugas sekolah serta bersosialisasi dengan teman.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kapadi dan Elander (2020), ditemukan bahwa penerimaan nyeri pada perempuan yang mengalami dismenore primer dapat memprediksi kualitas fisik dan mental yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Connolly dan Ferreira, 2019) yang menyebutkan bahwa penerimaan nyeri sangat berperan penting dalam menciptakan mental yang baik karena ini berasal dari individu itu sendiri bagaimana bisa menerima rasa sakit yang dialaminya tanpa ada upaya untuk mengendalikan nyeri dan dapat melakukan aktivitas dengan baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kapadi dan Elander, 2020), pendekatan berdasarkan penerimaan nyeri dikembangkan sebagai upaya untuk mengendalikan atau menghindari ketika menggunakan pendekatan berdasarkan coping yang bisa gagal atau mengarah ke perasaan kegagalan dan kekalahan. Penelitian sebelumnya yang pada umumnya berfokus pada kejadian dismenore primer wanita dewasa membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan coping dan penerimaan nyeri dengan kualitas hidup remaja usia 13-16 tahun. Tujuan dari penelitian untuk menganalisis hubungan coping dan penerimaan nyeri dengan kualitas hidup pada remaja yang mengalami dismenore primer di SMP PGRI Mekarmanik Kabupaten Bandung.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII dan kelas IX SMP PGRI Mekarmanik Kabupaten Bandung sebanyak 43 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah coping dan penerimaan nyeri berskala data ordinal dan diukur menggunakan kuesioner *WOC* dan *CPAQ-8*. Variabel terikat adalah kualitas hidup pada remaja yang berskala ordinal dan diukur menggunakan kuesioner *WHO-QOLBRIEF*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja putri usia 13-16 tahun yang telah menstruasi dalam 3 bulan terakhir dan mengalami dismenore primer adapun kriteria eksklusinya yaitu remaja putri yang pernah menjalani pembedahan dan didiagnosis endometriosis serta memiliki riwayat terapi hormonal.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2020 dengan membagikan lembar kuesioner terstruktur yang pernah digunakan oleh Kapadi dan Elander (2020) dan dibagikan secara online. Bagian 1 berisi pertanyaan mengenai gejala dismenore yang dialami. Bagian 2 berisi pertanyaan mengenai strategi koping nyeri. Bagian 3 berisi pertanyaan penerimaan nyeri kronis dan bagian 4 berisi pertanyaan mengenai kualitas hidup remaja. Pengolahan data dilakukan dengan *editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating data*. Data yang sudah terkumpul dan diolah kemudian dianalisis dengan bantuan *software* SPSS statistics V22.0 menggunakan uji *Chi-Square* dan *Spearman rank test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tabulasi Strategi Koping dengan Kualitas Hidup

Tabel 1 Tabel silang strategi koping dengan kualitas hidup di SMP PGRI Mekarmanik Kabupaten Bandung

Strategi Koping	Kualitas Hidup					Total	p-value
	Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
PFC	0 (0,0%)	1 (2,3%)	5 (11,6%)	9 (20,9%)	2 (4,7%)	17 (39,5%)	0,897
EFC	1 (2,3%)	3 (7,0%)	10 (23,3%)	9 (20,9%)	2 (4,7%)	25 (58,1%)	
PFC & EFC	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,3%)	0 (0,0%)	1 (2,3%)	
Total	1 (2,3%)	4 (9,3%)	15 (34,9%)	19 (44,2%)	4 (9,3%)	100 (100%)	

Strategi koping dibagi menjadi tiga yaitu *Problem Focused Coping* (PFC), *Emotional Focused Coping* (EFC) dan gabungan antara PFC dan EFC. Tabel 1 di atas menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden cenderung menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi koping yang dipilih saat mengalami dismenore primer. Hasil uji *Chi-Square* menggunakan $\alpha = 0,05$ menghasilkan *p-value* $> 0,05$ artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi koping dengan kualitas hidup.

Hasil uji *chi-square* menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hidup sedang cenderung menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi koping yang dipilih saat mengalami dismenore primer. Menurut Ben-Zur (2017) strategi koping yang berfokus pada emosi akan efektif tergantung pada aspek lingkungan yang menyebabkan stress seperti pada situasi yang tidak dapat dikontrol oleh seseorang. Hal ini dapat disebabkan karena remaja yang dismenore primer akan mengalami rasa sakit yang berulang pada siklus menstruasi selanjutnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Carver dan Smith (2010) bahwa strategi koping yang berfokus pada emosi sebenarnya

lebih sering digunakan oleh orang-orang yang menderita penyakit kronis atau nyeri kronis. Kecenderungan untuk memakai strategi koping yang berfokus pada emosi ini selalu menjadi pilihan strategi koping yang diambil pada penelitian mengenai strategi koping pada penyakit kronis lainnya (Adimas, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2014) yang menyatakan bahwa wanita lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih emosional sehingga cenderung untuk mengatur emosi mereka dalam menghadapi sumber stress.

Strategi koping berfokus pada emosi atau EFC akan mudah mengalami dismenore primer pada saat menstruasi karena EFC lebih memiliki untuk menghindari sebuah masalah yang sedang dialami. Ketika individu menghindari masalah yang membuat dirinya stress maka masalah yang dihadapi akan semakin besar dan stress semakin meningkat, sehingga prostaglandin meningkat dan menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi. Remaja putri harus melakukan pemilihan strategi koping secara bijaksana untuk mengurangi risiko terjadinya dismenore primer. Jika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialami akibat *stressor* yang didapat, maka individu mempunyai kemampuan untuk menghadapi hal tersebut baik positif maupun negatif.

2. Strategi Koping dengan Kualitas Hidup

Setelah diperoleh tabulasi silang, kemudian dihitung nilai *pearson product moment* dengan hasil yang menyatakan bahwa hubungan penerimaan nyeri dengan kualitas hidup memperoleh koefisien korelasi 0,413 dengan *p-value* 0,006 sehingga dapat disimpulkan *p-value* < 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan nyeri dengan kualitas hidup.

Penerimaan nyeri merupakan salah satu prediktor yang lebih baik dalam menilai kualitas hidup seseorang yang mengalami nyeri kronis (Kapadi dan Elander, 2020). Dismenore primer merupakan nyeri kronis karena dialami setiap bulan oleh remaja yang telah menstruasi. Dibandingkan dengan strategi koping, penerimaan nyeri yang dimiliki remaja putri akan sangat memengaruhi kualitas hidupnya. Penerimaan nyeri yang dimiliki setiap remaja berbeda setiap individu tergantung dengan derajat dismenore primer. Pada penelitian ini mayoritas derajat dismenore primer berada pada kategori *mild* dan *moderate* sehingga dapat memengaruhi adanya hubungan yang signifikan terhadap penerimaan nyeri.

Selain itu, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widayati (2014) menemukan bahwa penerimaan yang tinggi terhadap nyeri kronis yang diderita membuat penderita semakin dapat beradaptasi dengan nyeri kronisnya tersebut dan mengoptimalkan keberfungsian sehari-hari. Penerimaan terhadap nyeri kronis juga dapat menurunkan perhatian penderita terhadap nyeri dan meningkatkan keterlibatannya di dalam aktifitas harian (Widayati, 2014). Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan nyeri dan kualitas hidup. Ketika remaja pasrah dan menerima rasa sakit yang dialaminya, hal tersebut tidak akan menurunkan kualitas hidupnya karena remaja tersebut tetap melakukan aktivitas yang seharusnya dilakukan meskipun sedang mengalami dismenore primer. Hubungan faktor sosiodemografi responden dan pasien belum dilakukan analisa yang mendalam terhadap pengaruh pada pemilihan jenis strategi coping dan kualitas hidup responden pada penelitian ini, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh sosiodemografi, strategi coping spesifik sub PFC dan sub EFC dengan kualitas hidup pada remaja yang mengalami dismenore primer. Dukungan dari semua anggota keluarga sangat berperan dalam pengambilan keputusan dan strategi ketahanan hidup dalam mengelola emosional (dukungan emosional); memberikan inspirasi dan motivasi, memberikan dukungan informasi tentang kesehatan, gaya hidup, dan dukungan penyediaan fasilitas sangat membantu bagi remaja yang mengalami dismenore primer untuk meningkatkan kualitas hidup (Muhamad, Afshari and Kazilan, 2011).

Menurut Erickson (Gunarsa, 2008), manusia akan mengalami delapan tahap perkembangan semasa hidupnya. Pada masa remaja awal masuk pada tahap kelima yaitu *Identity versus Role Confusion* (12-18 tahun) Pada tahap ini, terjadi perubahan pada fisik dan jiwa di masa biologis seperti orang dewasa sehingga tampak adanya kontraindikasi bahwa di lain pihak ia dianggap dewasa tetapi di sisi lain ia dianggap belum dewasa. Pada masa perkembangan ini menurut Blos (dalam Sarwono, 2011) perkembangan pada hakikatnya adalah usaha penyesuaian diri (coping), yaitu untuk secara aktif mengatasi stress dan mencari jalan keluar baru dari berbagai masalah yang dihadapi. Sehingga dalam tataran perkembangan remaja, penyesuaian diri termasuk penerimaan nyeri menjadi sangat penting.

KESIMPULAN DAN SARAN



Dapat disimpulkan bahwa strategi koping tidak memiliki hubungan dengan kualitas hidup, sedangkan penerimaan nyeri memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore primer di SMP PGRI Mekarmanik Kabupaten Bandung. Remaja yang memiliki penerimaan nyeri yang baik, akan tetap melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan optimal meskipun sedang mengalami dismenore sehingga tidak menurunkan kualitas hidupnya. Banyak faktor yang dapat memengaruhi penerimaan nyeri pada remaja, salah satunya adalah faktor sosiodemografi yang belum diteliti dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor yang belum diteliti seperti faktor sosiodemografi dan dukungan dari lingkungan sekitar, sehingga dapat membantu menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimas (2016) *Hubungan Strategi Emotion Focused Coping dan Aggressive Driving Pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ben-Zur, H. (2017) 'Happy Adolescents: The Link between Subjective Well-being, Internal Resources, and Parental Factors', *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), pp. 67–79. doi: 10.1023/A:1021864432505.
- Bernardi, M. et al. (2019) 'Dysmenorrhea and related disorders [version 1 ; peer doi.org/10.12688/f1000research.11682.1.
- Carver, C. S. and Smith, J. . (2010) *Personality and Coping : Annual Review Psychology*. Miami: University Of Miami.
- Connolly, S. and Ferreira, N. (2019) 'Journal of Contextual Behavioral Science Further validation of the Chronic Pain Acceptance Questionnaire for Adolescents in a broader paediatric context', *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12(December 2018), pp. 314–321. doi: 10.1016/j.jcbs.2018.12.005.
- Hailemeskel, S., Demissie, A. and Assefa, N. (2016) 'Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: Evidence from female university students in Ethiopia', *International Journal of Women's Health*, 8, pp. 489–496. doi: 10.2147/IJWH.S112768.
- Ju, H., Jones, M. and Mishra, G. (2014) 'The prevalence and risk factors of dysmenorrhea', *Epidemiologic Reviews*, 36(1), pp. 104–113. doi: 10.1093/epirev/mxt009.
- Kapadi, R. and Elander, J. (2020) 'Pain coping, pain acceptance and analgesic use as predictors of health-related quality of life among women with primary dysmenorrhea', *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 246, pp. 40–44. doi: 10.1016/j.ejogrb.2019.12.032.
- Larasati, T. and Alatas, F. (2016) 'Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja', *Majority*, 5(3), pp. 79–84.
- Muhamad, M., Afshari, M. and Kazilan, F. (2011) 'Family support in cancer survivorship', *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 12(6), pp. 1389–1397.
- Oktavianto, E. et al. (2018) 'Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore', *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), p. 22. doi: 10.32504/hspj.v2i1.24.
- Rahayu, F. (2014) *Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan Siswa-Siswi Akselerasi SMAN 2 Kota Tangerang Selatan*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Unsal, A. et al. (2010) 'Prevalence of dysmenorrhea and its effect on quality of life among a group of female university students', *Upsala Journal of Medical Sciences*, 115(2), pp. 138–145. doi: 10.3109/03009730903457218.
- Widayati, D. (2014) 'Peningkatan Penerimaan Pada Nyeri Kronis, Comfort Dan Kualitas Hidup Lansia Melalui Acceptance and Commitment Therapy (Act)', *Jurnal Ners*, 9, pp. 252–261