



MEKANISME KOPING SISWI USIA 10-12 TAHUN DALAM MENGHADAPI MENARCHE

Gishella Wijaya Ningrum¹, Noor Yunida Triana², Murniati³

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran,
Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*gishellasaputra@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu perubahan fisik yang dialami anak perempuan saat memasuki fase remaja adalah berfungsinya organ reproduksi wanita yang ditandai terjadinya *menarche* (menstruasi pertama). Pada umumnya remaja akan mengalami *menarche* pada usia 12-16 tahun, tetapi beberapa remaja mengalami *menarche* lebih cepat, yaitu pada usia 10-12 tahun, hal ini tentu saja akan mempengaruhi mekanisme koping remaja dalam menghadapi *menarche*. Tujuan untuk mengetahui mekanisme koping siswi usia 10-12 tahun dalam menghadapi *menarche* di Sekolah Dasar Negeri Sampang 01 Cilacap. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Ciri-ciri partisipan adalah: siswi berusia 10-12 tahun yang sudah mengalami *menarche*, memiliki pengalaman *menarche* kurang dari atau sama dengan 1 tahun. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan wawancara mendalam, partisipan sejumlah 4 orang, metode analisa data yang digunakan adalah dengan pendekatan tematik. Dari 4 partisipan diperoleh 6 tema. Semua partisipan mengalami ketidaknyamanan dan perubahan pada tubuh mereka sebelum maupun sesudah *menarche*. Selain itu remaja juga merasakan berbagai perasaan saat *menarche*, hal ini menyebabkan stress pada remaja. Mekanisme koping yang dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi *menarche* ada yang berfokus pada masalah, dan ada juga remaja yang berfokus pada emosi. Koping remaja dalam menghadapi *menarche* sangat dipengaruhi oleh dukungan dari orang terdekat dan cara remaja memaknai *menarche*. Remaja di SD Negeri Sampang 01 Cilacap mengatasi masalah saat *menarche* dengan mekanisme koping *problem focus coping* dengan strategi *planful problem solving* yaitu usaha untuk mengubah keadaan stres dengan cara yang analisis, bertahap dan hati-hati.

Kata kunci: mekanisme koping; *menarche*; remaja

THE COPING MECHANISM OF STUDENTS AGED 10-12 YEARS OLD GET DEAL WITH MENARCHE

ABSTRACT

One of the physical changes experienced by children when entering the adolescent phase is the functioning of the reproductive organs manifested by *menarche* (first menstruation). In general, adolescents will experience *menarche* from 12 to 16 years old, but some adolescents experience *menarche* more quickly, namely in their early teens (10-12 years old), this case of course will affect the adolescent's coping mechanisms to get deal with *menarche*. Purpose to find out the coping mechanisms of female students aged 10-12 years old to get a deal with *menarche* at Sampang 01 Cilacap Public Elementary School. This study uses qualitative research methods with a phenomenological approach. The sampling technique in this study used a *purposive sampling* technique. The characteristics of the participants were: female students aged 10-12 years old who had experienced *menarche*, and had *menarche* experience of less than or equal to 1 year. In this study data collection was carried out by in-depth interviews with 4 participants, the data analysis method used was a thematic approach. From the 4 participants, 6 themes were found, all of the participants experienced discomfort and changes in their bodies both before and after *menarche*. Besides, adolescents also feel various feelings during *menarche*, which causes stress. Some of the coping

mechanisms used by the participants to get deal with menarche focused on problems, and some teenagers focused on emotions. Adolescent coping in dealing with menarche is strongly influenced by support from their related person and the way these adolescents interpret menarche. Adolescents at Sampang 01 Cilacap Public Elementary School overcome problems during menarche with a problem focus coping mechanism with a planful problem solving strategy, namely an attempt to change conditions that are considered stressful in a careful, gradual and analytical way.

Keywords: adolescence; coping mechanism; menarche

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2018) remaja adalah sebagian penduduk dengan rentang usia 10 tahun – usia 19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Namun, masa remaja sendiri digambarkan sebagai masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan kemandirian secara sosial dan ekonomi, membangun identitas, dan akuisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (WHO, 2015). Menurut Soetjiningsih (2010 dalam Firdaus 2018) remaja terbagi dalam 3 bagian yaitu, Remaja awal (*early adolescent*) berumur 10-12 tahun, Remaja Madya (*middle adolescent*) berumur 13-17 tahun, Remaja Akhir (*late adolescent*) berumur 18-21 tahun.

Menarche (menstruasi pertama kali) merupakan masa peralihan ke masa remaja, bahwa anak telah mengalami perubahan fisik, biologi, psikologi maupun sosial di dalam dirinya. Dilaporkan, di Indonesia terjadi penurunan usia kejadian *menarche*. Berdasarkan hasil riset kesehatan tahun 2010 terdapat 5.2 % anak- anak di 17 propinsi Indonesia telah memasuki usia *menarche* di usia kurang dari 12 tahun. Faktor yang mempengaruhi *menarche* antara lain faktor genetik, aspek psikologi, kesuburan, status gizi dan lingkungan sosial (Isna Listianingrum, 2015). Berbagai gangguan dan kesulitan saat *menarche* baik secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis anak. Terlebih lagi bila yang bersangkutan tidak memahami dengan baik apakah yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah yang terjadi. Kebanyakan dari mereka justru merasa jijik, takut, bingung dan menjadi panik (BKKBN, 2016). Respon ketakutan atau menerima merupakan salah satu bentuk mekanisme koping. Koping merupakan usaha individu untuk melakukan perubahan kognitif dan perilaku yang tetap dalam upaya dalam mengatur kebutuhan khusus eksternal dan internal yang dinilai mengganggu atau melampaui sumber-sumber yang dimiliki individu (Wibowo, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 1 dan 3 Sleman Yogyakarta menunjukkan siswa SD menggunakan mekanisme koping adaptif dengan persentase 51,52%, dengan koping dominan yaitu siswa masih berjalan seperti biasanya dan tidak pernah merasa tersiksa saat menstruasi sedangkan mekanisme koping maladaptif sebesar 48,48% dengan koping dominan siswa sering khawatir temabus (Cahyani, 2019). Ketika siswi tidak memiliki kemampuan untuk melakukan mekanisme koping, menyebabkan gangguan mental sehingga menghambat kegiatan sehari - hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Mei 2022 bahwa SD Negeri Sampang 01 Cilacap merupakan sekolah dasar binaan dari Puskesmas Sampang. Kepala Sekolah SD Negeri Sampang 01 Cilacap mengungkapkan bahwa Puskesmas Sampang jarang memberikan penyuluhan atau pemeriksaan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi, siswa khawatir tembus saat menstruasi, selain itu siswa juga jarang mengganti pembalut saat di sekolah. Masih kurangnya pengetahuan dan penyuluhan yang dilakukan maka peneliti ingin

mengetahui sejauh mana mekanisme koping remaja putri saat mengalami *menarche* di SD Negeri Sampang 01 Cilacap, agar menjadi perhatian untuk semua pihak untuk meningkatkan kesehatan siswa sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di SD Negeri Sampang 01 Cilacap pada bulan Agustus 2022 - Juli 2023. Partisipan adalah remaja berusia 10-12 tahun yang sudah mengalami *menarche*. karakteristik partisipan adalah:

1. Siswi berusia 10-12 tahun yang sudah mengalami *menarche*.
2. Siswi memiliki pengalaman *menarche* kurang dari atau sama dengan 1 tahun.
3. Siswi sehat jasmani dan rohani.
4. Siswi bersedia menjadi responden.

Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan partisipan sejumlah 4 orang, metode analisa data yang digunakan adalah dengan pendekatan tematik.

HASIL

Pengambilan data penelitian ini dimulai pada tanggal 2 Januari 2023 sampai dengan 13 Februari 2023. Tahapan pengambilan data dalam penelitian ini yaitu melakukan wawancara mendalam kepada siswi usia 10-12 tahun yang sudah mengalami *menarche* di SD Negeri Sampang 01 Cilacap dan dilakukan terhadap empat partisipan yang masing-masing dilakukan pertemuan, masing-masing pertemuan berupa satu kali pengenalan dan kontrak waktu, 1 kali wawancara dan 1 kali validasi data. Data yang telah terkumpul dari keempat partisipan yang melakukan wawancara dengan peneliti baik data audio yang dikumpulkan menggunakan alat perekam dan perekam *handphone*, maupun yang didokumentasikan dengan kamera *handphone* dan catatan lapangan lalu dibuat analisis, pertama-tama peneliti menentukan koding/ kategori untuk dibuat subtema dan tema. Kemudian dari hasil data yang didapatkan, peneliti melakukan analisis dilanjutkan dengan melakukan penulisan laporan penelitian, berikut ini adalah tema-tema hasil dari analisis tematik yang dilakukan peneliti:

1. Ketidaknyamanan saat *menarche*
2. Berbagai perasaan saat *menarche*
3. Perubahan saat *menarche*
4. Mekanisme koping menghadapi *menarche*
5. Dukungan menghadapi *menarche*
6. Memaknai *menarche*

PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada mekanisme koping siswi usia 10-12 tahun dalam menghadapi *menarche*. Pada penelitian ini, telah diidentifikasi tema utama yaitu:

1. Ketidaknyamanan saat *menarche*

Menarche merupakan saat yang pasti dialami oleh setiap wanita normal. Menstruasi dihadapi dan dirasakan dengan perasaan dan perlakuan yang berbeda-beda oleh setiap wanita yang mengalami. Ada beberapa wanita yang merasakan sakit pada kepala, kaki, dan punggung. Bahkan beberapa anak juga mengalami perubahan-perubahan pada psikologisnya seperti perasaan yang mudah berubah-ubah. Hal inilah yang membuat anak merasakan ketidaknyamanan saat Menarche. Hal ini sesuai dengan konsep teori mengenai keluhan yang sering dirasakan pada saat *menarche* yang menyatakan bahwa perasaan

nyeri juga menjadi salah satu gejala menarche yang paling sering dialami. Perasaan kram dapat terjadi di perut, seperti gejala sakit perut yang terjadi selama beberapa hari saat Menarche. Beberapa wanita bahkan merasa sangat sakit hingga harus mengonsumsi obat nyeri atau analgesic oleh Heidi (2008, dalam Marhamatunnisa 2012). Keluhan yang paling banyak dirasakan oleh partisipan adalah rasa nyeri dan kram di perut. Rasa nyeri ini dikarenakan peluruhan dinding uterus yang terjadi karena dinding uterus tidak dibutuhkan untuk menopang kehamilan, maka lapisannya rusak dan luruh. Darah dan jaringan dari dinding uterus pun (endometrium) bergabung untuk membentuk aliran menstruasi yang umumnya berlangsung selama 4-7 hari (Sinaga et al., 2017).

2. Berbagai perasaan saat menarche

Menarche dapat menjadi pengalaman yang tidak dapat dilupakan bagi sebagian wanita. Menarche terjadi sebagai pertanda baligh bagi wanita dimana sebelum dan saat memasuki masa menarche seorang wanita mengalami banyak perubahan pada dirinya baik perubahan secara fisiologis maupun perubahan secara emosional. Hal ini sesuai dengan konsep teori mengenai perubahan perasaan seorang wanita yang sedang mengalami menarche yang diungkapkan oleh Santrock (2012) sebagian kecil anak perempuan juga mengindikasikan bahwa menarche menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang menyebabkan keterbatasan tingkah laku dan menciptakan perubahan perasaan. Perubahan perasaan yang paling banyak dirasakan oleh para remaja SD Negeri Sampang 01 Cilacap adalah perasaan kaget, takut, panik, dan marah. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Dariyo (2004, dalam Marhamatunnisa 2012) beberapa perubahan umum yang mungkin terjadi pada remaja yang mengalami menarche meliputi cemas, ketegangan dan kegugupan, cepat marah, cepat menangis, dan depresi.

3. Perubahan saat menarche

Menarche merupakan sebuah pertanda seorang wanita memasuki usia remaja dan matang secara seksual. Saat memasuki masa remaja seorang wanita akan mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya baik perubahan fisik primer, perubahan fisik sekunder maupun perubahan psikologis, hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Setyorini (2014) perubahan fisik pada remaja ditandai dengan tanda seks primer dan sekunder dan perubahan psikologis ditandai dengan perubahan emosi dan perubahan intelegensi. Menarche merupakan perubahan fisik primer yang dialami oleh seorang wanita, selain itu menarche disertai dengan perubahan-perubahan pada tubuhnya sebagai respon dari interaksi hormon-hormon seksualitas dan hormon pertumbuhan. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah bertambahnya berat dan tinggi badan, payudara membesar dan terasa sakit, pinggul membesar, punggung melebar dan membesar, tumbuh jerawat serta tumbuh rambut di ketiak dan sekitar genital, Heidi (2008, dalam Marhamatunnisa 2012). Hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan oleh partisipan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terjadi perubahan pada dirinya saat sebelum dan sesudah menarche yaitu adanya perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah bertambahnya berat dan tinggi badan, payudara membesar, dan mengalami perubahan emosi seperti mudah marah, takut, panik, dan kaget.

4. Mekanisme koping menghadapi menarche

Mekanisme koping adalah cara yang digunakan individu untuk menyelesaikan masalah, mengatasi perubahan yang terjadi, situasi yang mengancam, baik secara kognitif maupun perilaku (Yuanita, 2015). Mekanisme koping berdasarkan strategi dibagi menjadi dua, Lazarus dan Folkman, (1984 dalam Nasir dan Muhith 2011) ada dua yaitu Problem focused coping dan Emotion focused coping. Hal ini sesuai dengan apa yang

disampaikan oleh partisipan mengenai strategi partisipan dalam menghadapi keluhan dan perubahan yang partisipan alami saat menarche yaitu dengan sebagian besar partisipan mengatasi stress dengan mekanisme koping *Problem focused coping*. Paling banyak partisipan yang melakukan *Problem focused coping* menggunakan strategi *planfull problem solving* yaitu mengubah keadaan menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap dan analisis, partisipan berusaha mengurangi masalah yang dialami dengan cara kompres hangat, distraksi dengan tidur, distraksi dengan makan makanan yang disukai, dan meminum obat. Sebagian kecil partisipan yang melakukan mekanisme koping *Problem focused coping* menggunakan strategi *seeking social support* yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dengan bantuan dan informasi dari orang lain, partisipan yang menggunakan strategi *seeking social support* mengurangi stress dengan cara bermain, menonton TV, atau bercerita kepada teman. Sebagian kecil partisipan juga mengurangi stress yang dialami dengan mekanisme koping *emotion focused coping* dengan strategi *self control* yaitu usaha untuk mengatur perasaan di situasi yang menekan. Partisipan dengan strategi *self control* mengatasi masalah dengan diam bersabar.

5. Dukungan menghadapi menarche

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu remaja agar bisa melewati masa menarche dengan baik adalah dengan adanya dukungan dari orang terdekat sehingga mendapatkan dukungan informasi untuk menghadapi menarche. Hal ini sesuai dengan konsep teori menurut Firmansyah (2020) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping diantaranya adalah kemampuan personal, keyakinan positif, dan dukungan sosial. Menurut Wawan dan Dewi (2011) remaja yang mendapatkan dukungan dari orang-orang terdekatnya akan memiliki lebih banyak informasi mengenai menarche daripada remaja yang tidak mendapatkan dukungan. Seseorang yang mendapat informasi yang lebih banyak akan menambah pengetahuan menjadi luas sehingga dengan informasi tersebut dapat meningkatkan pengetahuannya yang pada akhirnya dapat merubah perilakunya kearah positif. Hal ini sesuai dengan data yang diperoleh peneliti dari pernyataan partisipan yang mengatakan bahwa partisipan dapat melalui perubahan fisik dan emosional dengan baik karena telah mendapatkan beberapa informasi mengenai menarche.

6. Memaknai menarche

Menarche adalah siklus yang harus dilalui oleh seorang wanita, jadi setiap wanita harus memahami bahwa menstruasi adalah kodrat dari Tuhan Yang Maha Esa bagi setiap wanita dan hal wajar yang harus dilalui oleh seorang wanita. Remaja yang memaknai menarche dengan baik sebagai sebuah kodrat dari Tuhan Yang Maha Esa akan menjalani menarche dengan penuh rasa syukur, sehingga akan membentuk mekanisme koping yang baik bagi remaja tersebut. Hal ini sesuai dengan konsep teori menurut Arifin (2011) bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Dalam ontes inilah berpikiran positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan dari penelitian mengenai mekanisme koping siswi usia 10-12 tahun dalam menghadapi *menarche* adalah *problem focus coping* dimana remaja

mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan tekanan. Sebagian besar remaja melakukan *problem focus coping* dengan strategi *planful problem solving* yaitu usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap dan analisis. Dan sebagian kecil diantaranya remaja melakukan *problem focus coping* dengan strategi *seeking sosial support* yaitu usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dengan bantuan dan informasi dari orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Saputro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/201703>
- Putro, Khamim Zarkasih, Orangtua Sahabat Anak dan Remaja, Yogyakarta: Cerdas Pustaka, 2005
- Santrock, Adolescence, Jakarta: Erlangga, 2003
- Herawati (2022) *Monograf Menghadapi Menarche Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta : NEM
- Wibowo, Ahmad Mukaram (2017) *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Profesi Ners Di Stikes Insan Unggul Surabaya*.
- JaniceJ. Beaty, (2013) *Observasi Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana Prenadamedia.
- Ali, M & Asrori, M. ((2012)). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Firdaus ,Angga Mahargia Yunanta, G2a014012 (2018) *Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota Semarang*. <https://repository.unimus.ac.id/2696/>
- Kumalasari I & Andhyantoro I. Kesehatan Reproduksi. Jakarta Salemba Medika;. (2012). 19. Kusmiran E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*.
- Soetjningsih. (2012). *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu. Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta :Sagungseto
- Potter, A & Perry, A (2012), *Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses, dan praktik*, vol.2, edisi keempat, EGC, Jakarta
- Devita & Hayuningtyas (2017) *Hubungan Peran Ibu Terhadap Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche Di Sdn 01 Taman Kota Madiun*
- Nurul Hidayah & Sara Palila. (2018). *Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas. Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu*. [Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu | Hidayah | Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi \(uinsgd.ac.id\)](#)
- Sinaga, E. et al. (2017) *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas. Nasional IWWASH Global.

- Ratna Yuanita S., Ani Sutriningsih, Ragil Catur A. W.(2015). Mekanisme Koping Keluarga Menurunkan Tingkat Kecemasan. Keluarga Pasien Stroke. Vol.3 <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/479>.
- Maryam, S. (2017). *Stres keluarga: Model dan pengukurannya*. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 335-343.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2014). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit. Alfabeta, Bandung.
- Dharmayana, I. M. A., & Rahanatha, G. B. (2017).
- Anggraeni, D., Saryono. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Moleong, G. B. & Lexy J. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Munir, Wahyu Illahi. 2006. *Manajemen Dakwah*.
- Agustinus Bandur. (2016). *Penelitian Kualitatif Metodologi, Desain, Dan Teknik. Analisis Data Dengan Nvivo 11 Plus*. Penerbit Mitra Wacana Media. Amriani.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Remaja Indonesia Harus Sehat*. September 2022, [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia \(kemkes.go.id\)](http://kemkes.go.id).
- Isna Listianingrum, Indri Heri, S., Murniati. (2015) *Hubungan Status Gizi (IMT) dan Usia Menarche Ibu Dengan Usia Menarche Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjarmangu* : <http://eprints.uhb.ac.id/id/eprint/1915/>

