UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nyeri saat Haid

1. Pengertian Nyeri saat Haid

Nyeri merupakan kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Menurut Melzack dan Wall (2003) Nyeri adalah respon terhadap pengalaman subjektif yang terkait dengan cedera atau patologi somatik lainnya yang mengaktifkan reseptor rasa sakit dan serat yang mengirimkan pesan secara langsung ke otak melalui sum-sum tulang belakang. Selain itu Merskey (1979) menyebutkan nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan actual atau potensial (dalam Melzack dan Wall, 2003).

Menurut *International Association for Study of Pain* (IASP) dalam Tamsuri (2007), nyeri adalah sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Menurut Potter (2005) Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan ekstensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya.

Sedangkan haid secara bahasa berarti mengalir. Berasal dari kalimat *haadha al-waadi* yang berarti lembah yang mengalir atau *haidaanu ass-suyul* yang berarti air yang melimpah. Selain itu dapat juga diambil dari kalimat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

haadhat as-samurah yang berarti mengalir seperti darah. Adapun haid secara istilah menurut Asy-Syarbini dari madzhab Syafi'i mendefinisikan haid dengan darah yang keluar dari rahim wanita dalam keadaan sehat dan tidak karena melahirkan. Ibnu Qudamah dari madzhab Hanbali mengatakan bahwa haid adalah darah yang keluar dari rahim wanita yang sudah baligh dan keluar pada masa tertentu (Shalih, 2011).

Dalam al-Quran kata haid disebutkan empat kali dalam dua ayat, sekali dalam bentuk *fiil mudhari/present* dan *yahidh/future* dan tiga kali dalam bentuk isim *mashdar/gerund (al-mahidh)* (dalam Sinaga dkk, 2017). Masalah haid dijelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 222 :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya :"Dan Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah: "Haid itu adalah kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri" (Q.S. Al-Baqarah 2:222).

Ayat tersebut diatas menyebut darah menstruasi atau haid dengan kata *adza*, dalam terjemahan al-Qur'an Departemen Agama diartikan sebagai "kotoran" dan diberi dalam kurung 'najis'. Ini merupakan penyempitan kata karena arti *adza* sebenarnya jauh lebih luas. Menurut Ath-Thaibi menyebutkan kata *"adzaan"* yang menyifati haid adalah sama dengan kotoran karena baunya yang busuk, kotor dan najis. Selain itu juga menurut Al-Khaththabi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kata *"adzaan"* yang menyifati haid adalah sama dengan sesuatu yang tidak disukai Allah dan Rasul-Nya (makruh), sehingga makna dan sifat haid adalah suatu kotoran yang berpotensi menimbulkan penyakit, yang harus di jauhi (khususnya pada tempat kemaluannya) pada tubuh wanita tetapi tidak mencakup semua bagian tubuh lainnya (dalam Hendrik, 2006).

Asbabun nuzul ayat ini berdasarkan tafsir Ibnu Katsir berisi larangan suami isteri melakukan hubungan seks pada saat istri sedang haid. Ayat tersebut turun sebagai jawaban atas pertanyaan sejumlah orang kepada Rasalullah SAW. Berkaitan dengan kebiasaan pria-pria yahudi menghindari perempuan-perempuan yang sedang haid, bahkan tidak makan bersama mereka dan meninggalkan rumah pada saat mereka haid (Ar-Rifai, 1999). Islam memandang menstruasi atau haid dan perempuan dengan pandangan yang sangat berbeda. Perempuan yang sedang haid tidak dihindari atau dikucilkan, hanya dalam beberapa kewajiban ibadah saja yang tidak dapat dilakukan, di samping tidak melakukan hubungan suami isteri. Darah haid yang merupakan kotoran, telah dibenarkan secara ilmiah dalam ilmu kedokteran yang didukung oleh berbagai bukti dan alasan-alasan yang ada. Salah satunya adalah karena darah haid terbentuk dari jaringan-jaringan rahim yang mengelupas dan cairan-cairan rahim yang ikut keluar mengandung kuman-kuman yang masih dapat hidup di luar rahim (Sinaga dkk, 2017).

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a., bahwa Rasulullah bersabda tentang haid sebagai berikut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ قَالَ سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ الْقَاسِمِ قَالَ سَمِعْتُ الْقَاسِمَ بْنَ مُحَمَّدٍ يَقُولُ سَمِعْتُ عَائِشَةَ تَقُولُ خَرَجْنَا لَا نَرَى إِلَّا الْحَجَّ فَلَمَّا كُنَّا بِسَرِفَ حِضْتُ فَدَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا أَبْكِي قَالَ مَا لَكِ أَنُفِسْتِ قُلْتُ نَعَمْ قَالَ إِنَّ هَذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَى بَنَاتِ آدَمَ فَاقْضِي مَا يَقْضِي الْحَاجُّ غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوفِي بِالْبَيْتِ قَالَتْ وَضَحَّى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ نِسَائِهِ بِالْبَقَرِ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami 'Ali bin 'Abdullah berkata, telah menceritakan kepada kami Sufyan berkata, Aku mendengar 'Abdurrahman bin Al Qasim berkata, Aku mendengar Al Qasim bin Muhammad berkata, Aku mendengar 'Aisyah berkata, Kami keluar dan tidak ada tujuan selain untuk ibadah haji. Ketika " tiba di Sarif aku mengalami haid, kemudian Rasulullah shallallahu alaihi wasallam masuk menemuiku sementara aku sedang menangis. ' Beliau bertanya: "Apa yang terjadi denganmu? Apakah kamu datang haid?" Aku jawab, "Ya." Beliau lalu bersabda: "Sesungguhnya ini adalah perkara yang telah Allah tetapkan bagi kaum wanita dari anak cucu Adam. Lakukanlah apa yang dilakukan oleh orang-orang yang haji, kecuali thawaf di Ka'bah." 'Aisyah berkata, "Kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam berkurban dengan menyembelih seekor sapi yang diniatkan untuk semua isterinya."KITAB BUKHARI HADIST NO -285

Selain itu menurut Hendrik (2006) adalah terjadinya pengeluaran darah kotor dari organ kemaluan terutama dari dalam uterus dan vagina, yang mengandung campuran peluruhan dinding rahim. Hal ini diakibatkan oleh pengaruh aktivitas hormonal tubuh terutama hormon-hormon seks tubuh antara lain esterogen dan progesteron, bekuan darah, cairan dan lendir selain itu beberapa bakteri dan mikroorganisme yang hidup didaerah vagina yang berlangsung selama beberapa hari. Serta dapat disertai dengan timbulnya perasaan nyeri, ketidakstabilan emosi, lemas, tidak bergairah dan penurunan nafsu makan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Nyeri pada saat haid disebut juga dengan *dismenore*, dalam bahasa Inggris nyeri saat haid sering disebut sebagai *painful period* atau menstruasi yang menyakitkan (*American College of Obstetritians and Gynecologists*, dalam Sinaga dkk, 2017). Nyeri saat haid adalah nyeri yang timbul akibat kontraksi *distrimik miometrium* yang menampilkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha. Pada keadaan yang berat disertai berbagai gejala dan tanda mulai dari mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala sampai pingsan (Jacoeb, Endjun dan Baziad, 1990).

Nyeri saat haid terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis. Nyeri juga disertai kram perut yang berasal dari kontradiksi otot rahim yang sangat intens menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Ketegangan otot tidak hanya pada bagian perut, tetapi juga pada otot penunjang punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis biasanya dirasakan ketika mulai pendarahan dan berlangsung hingga 32-48 jam (Sinaga, Saribanon, Sa'adah, Salamah, Murti, Trisnamiati, dkk, 2017).

Sedangkan menurut Lestari (2011) nyeri saat haid adalah gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang haid berupa gangguan nyeri atau kram perut. Nyeri saat haid mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya pendarahan haid dan dapat terasa selama 24-36 jam. Nyeri tersebut

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

terutama dirasakan perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Kasus berat nyeri saat haid dapat disertai muntah dan diare.

Nyeri saat haid adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Di samping perdarahan dan infeksi, nyeri saat haid juga dapat menjadi salah satu gejala dari hampir semua kelainan ginekologis atau penyakit sistem reproduksi pada wanita yang berusia 15-24 tahun, dan menjadi sebab langsung dari hilangnya waktu kerja, sekolah, maupun kegiatan lain pada wanita, yang sukar dihitung nilainya. Nyeri saat haid atau disebut juga algomenorea, berarti haid yang sukar. Dalam praktek diartikan sebagai nyeri ketika haid atau haid yang berkaitan dengan nyeri, seperti kejang atau kolik (Jacoeb dkk, 1990).

Nyeri saat haid terdapat dua jenis yaitu nyeri haid primer yaitu bila rasa sakit tidak disertai adanya riwayat infeksi pada panggul. Gejalanya ditandai dengan ingin muntah, mual, sakit kepala, nyeri punggung dan pusing. Sedangkan nyeri saat haid sekunder, rasa sakit disebabkan oleh peradangan pada panggul, struktur panggul yang tidak normal, perlekatan jaringan-jaringan didalam panggul, endrometriosis, tumor, polip, kista ovarium, dan penggunaan alat kontasepsi IUD (Sibagariang, Pusmaika dan Rismalinda, 2010).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa nyeri yang dirasakan pada saat haid adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan terkait dengan gangguan fisik pada wanita saat mengalami haid ditandai dengan adanya nyeri atau rasa sakit mulai dari nyeri ringan sampai berat pada daerah perut bagian bawah yang bersifat kram dan dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas hingga betis yang dapat disertai muntah dan diare dirasakan ketika mulai terjadinya pendarahan haid dan dapat berlangsung hingga 32-48 jam yang menyebabkan hilangnya waktu kerja, sekolah, maupun kegiatan lain pada wanita.

2. Aspek-Aspek Nyeri saat Haid

Aspek-aspek nyeri saat haid disusun berdasarkan aspek nyeri oleh Melzack (1983) yang mengacu pada kondisi saat haid dibagi menjadi empat sebagai berikut :

a. Aspek sensoris diksriminatif

   Aspek sensoris diskriminatif adalah pengalaman nyeri sensoris dan berhubungan dengan sensasi menyakitkan. Pengalaman nyeri tersebut berdasar lokasi, kualitas, intensitas dan karakteristik temporal sensasi nyeri.

b. Aspek afektif motivasional

   Aspek afektif motivasional adalah pengalaman nyeri afektif yang berhubungan dengan keinginan individu menghindari ancaman dan memperoleh harapan baru.

c. Aspek kognitif evaluatif

   Aspek kognitif evaluatif merupakan evaluasi subjektif individu terhadap sensasi yang dirasakan sehingga menyebabkan persepsi dan penilaian terhadap terjadinya suatu hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

d. Aspek temporal

Aspek temporal merupakan evaluasi subjektif individu untuk mendeskripsikan secara memadai beberapa jenis rasa sakit pada kesempatan tertentu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan aspek-aspek nyeri saat haid disusun berdasarkan aspek nyeri Melzack (1983) yang mengacu pada kondisi saat haid yaitu aspek sensoris diksriminatif, aspek afektif motivasional, aspek kognitif evaluatif dan aspek temporal.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri saat Haid

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri yang dirasakan pada saat haid terbagi dua yaitu :

a. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi nyeri pada saat haid antara lain sebagai berikut :

1) Fisik

Faktor fisik yang dapat mempengaruhi nyeri saat haid antara lain sebagai berikut :

a) Faktor endokrin. Kejang pada nyeri saat haid disebabkan karena kontrakasi kadar prostaglandin yang berlebihan. Prostaglandin adalah zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang menyebabkan nyeri saat haid. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin, kontraksi akan semakin kuat sehingga

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

rasa nyeri yang dirasakan juga akan semakin kuat. Rasa sakit dan nyeri saat haid akan berkurang seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga dkk, 2017).

b) Penyakit pada organ reproduksi. Suatu proses penyakit dapat mempengaruhi nyeri saat haid misalnya radang panggul, *endometreosis*, tumor atau kelainan letak uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang dan sebagainya (Lestari, 2011).

c) Berat badan. berat badan mempunyai pengaruh terhadap nyeri saat haid. Berat badan yang obesitas merupakan salah satu faktor resiko nyeri saat haid (Calis, 2011).

2) Psikologis

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi nyeri saat haid antara lain sebagai berikut :

a) Stres. Stress dapat mempengaruhi nyeri saat haid pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres maka nyeri yang dirasakan juga semakin meningkat dan sebaliknya (Martini, Mulyati dan Fratidhina, 2014).

b) Kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2005). Nyeri saat haid berhubungan dengan faktor kecemasan, semakin tinggi tingkat kecemasan maka kejadian nyeri saat haid pada remaja putri juga semakin tinggi (Prihatanti, 2010).

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

c) *Religious coping.* Seseorang yang merasakan nyeri mempraktekkan penanganan dengan pendekatan agama dan spiritual *(religious coping)* seperti berdoa, mencari dukungan spritual untuk mengatasi nyeri (dalam Dedeli dan Kaptan, 2013). Sebagian remaja dengan nyeri saat haid mencari dukungan spiritual dengan berdoa dan berharap rasa nyeri akan mereda setalah berdoa (Aziato, 2015). Penanganan dengan pendekatan agama dan spiritual lain seperti murratal Al-Qur'an juga berhubungan dengan penurunan tingkat nyeri saat haid pada remaja (Ihsan, Tafwidhah dan Adiningsih, 2013; Sumaryani dan Sari, 2015). Selain itu terdapat banyak rekomendasi dalam ajaran islam yang mendorong individu untuk menggunakan kepercayaan dan aktivitas religiusnya sebagai koping untuk mengatasi situasi yang sulit. Beberapa kegiatan keagamaan tersebut seperti berdoa, sholat, berpuasa, naik haji dan membaca Al-Qur'an (Aflakseir, 2011).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi nyeri pada saat haid antara lain sebagai berikut :

1) Aktivitas fisik. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan remaja. Remaja yang tidak berolahraga secara teratur mempunyai peluang lebih besar mengalami nyeri saat haid dibandingkan dengan remaja yang melakukan olahraga secara teratur (Handayani dan Rahayu, 2014).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

2) Riwayat keluarga. Remaja yang terdapat riwayat keluarga yang positif lebih berpotensi mengalami nyeri saat haid dari pada remaja yang tidak mempunyai riwayat keluarga (Handayani dan Rahayu, 2014).

4. Tingkatan Nyeri saat Haid

Adapun terdapat tingkatan nyeri yang dirasakan pada saat haid menurut Jacoeb dkk (1990) yaitu sebagai berikut :

a. Nyeri Ringan

Rasa nyeri yang berlangsung beberapa saat, sehingga hanya diperlukan istirahat sejenak seperti duduk atau berbaring untuk menghilangkannya, tanpa disertai obat. Dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari.

b. Nyeri Sedang

Diperlukan obat untuk menghilangkan rasa nyeri, tanpa perlu meninggalkan aktivitas sehari-hari. Nyeri saat haid ini biasanya nyeri berlangsung antara satu hari atau lebih.

c. Nyeri Berat

Diperlukan istirahat beberapa lama dengan akibat meninggalkan aktivitas sehari-hari selama satu hari atau lebih.

Selain itu Andersch dan Milson (dalam Jacoeb dkk, 1990) membagi tingkatan nyeri yang dirasakan pada saat haid dalam 4 derajat antara lain:

Tabel 2.1
Tingkatan Nyeri dan Perubahannya

Derajat	Perubahan
0	Tanpa rasa nyeri, aktivitas sehari-hari tidak terpengaruh.
I	Nyeri ringan, jarang memerlukan analgenetika, aktivitas sehari-hari jarang terpengaruhi.
II	Nyeri sedang, memerlukan analgenetika, aktivitas sehari-hari terganggu tetapi jarang absen dari sekolah atau pekerjaan.
III	Nyeri berat, nyeri tidak banyak berkurang dengan analgenetika, tidak dapat melakukan kegiatan seharihari, timbul keluhan vegetatif, misalnya nyeri kepala, kelelahan, mual, muntah, dan diare.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

5. Penanganan Nyeri saat Haid

Adapun penanganan nyeri yang dirasakan pada saat haid secara umum terbagi menjadi dua antara lain :

a. Penanganan Farmakologi

1) Obat *anti-inflamasi nonsteroid*/NSAID

NSAID adalah terapi awal yang digunakan untuk nyeri saat haid. NSAID mempunyai efek mengurangi zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim (*prostaglandin*) dan menekan jumlah darah haid yang keluar (Anwar, Baziad dan Prabowo, 2014).

2) Pil kontrasepsi kombinasi

Bekerja dengan cara mencegah ovulasi dan pertumbuhan jaringan endometrium sehingga mengurangi jumlah darah haid dan mengurangi kadar prostaglandin serta kram uterus keluar (Anwar, Baziad dan Prabowo, 2014).

3) Terapi Hormonal

Terapi hormonal dilakukan dengan kontraseptif oral (mengandung hormon-hormon seks) atau hormone jenis lain. Intervensi hormonal hanya dapat dilakukan oleh dokter (Sinaga dkk, 2017).

4) *Dilatasi kanalis servikalis*

Dilatasi kanalis servikalis dapat memberikan keringanan karena dapat memudahkan pengeluaran darah haid dan prostaglandin

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

didalamnya. Pemotongan urat syaraf sensorik antara uterus dan susunan syaraf pusat ditambah dengan pemotongan urat syraf sensorik pada diligamentum infundibulum merupakan tindakan terakhir apabila usaha lainnya gagal (Calis, 2011).

b. Penanganan Non-Farmakologi

1) Kompres hangat

Kompres hangat adalah suatu metode dalam menggunakan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan efek psikologis. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Kompres hangat sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkta nyeri yang dirasakan ketika haid (Dahlan dan Syahminan, 2017)

2) Terapi relaksasi

Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat disebut dengan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat dalam menangai nyeri yang dirasakan pada saat haid (Azizah, 2014).

3) Penangan Secara Spiritual

Penanganan nyeri yang dilakukan secara spiritual dapat dilakukan dengan terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) yang merupakan terapi yang sangat mudah untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dilakukan. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah yang diketuk-ketukan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi seperti berdoa. Terapi SEFT (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) berpengaruh terhadap penanganan nyeri pada remaja saat haid (Zakiyyah, 2013). Selain itu penangan non farmakologi dapat juga dilakukan dengan terapi Murotal Terapi Murottal yang secara fisik mengandung unsur suaara manusia dan dapat menstimulasi tubuh dan mingkatkan perasaan rileks. Terapi murottal efektif terhadap perubahan tingkat nyeri yang dirasakan saat haid (Ihsan, Tafwidhah, dan Adiningsih, 2013).

6. Ibadah Harian Ketika Haid

Pada umumnya, perempuan yang sedng menstruasi atau haid mengetahui larangan-larangan ibadah, seperti tidak boleh shalat, puasa, thawaf, dan berdiam di masjid. Karenanya, banyak di antara mereka yang tidak melakukan apa pun kecuali hanya sekadar mengisi kekosongan waktu. Sebenarnya ketika haid datang, seorang perempuan dapat melakukan aktivitas ibadah, sehingga tidak ada waktu yang terbuang untuk selalu dekat kepada Allah SWT. Sekalipun dalam kondisi haid, seorang perempuan boleh melakukan amal kebaikan dan beramal shalih. Haid tidak menghalangi seseorang untuk beribadah kepada Allah. Adanya larangan terhadap ibadah tertentu, bukan berarti perempuan dianggap najis, tapi justru merupakan rahmat dan bentuk kasih sayang Allah SWT terhadap kaum perempuan. Beberapa amalan yang bisa dikerjakan oleh para perempuan yang sedang haid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

di antaranya bersedekah, beramal kebajikan, mengulang hafalan Al-Qur`an, berdoa, istighfar, dan berzikir (Sinaga dkk, 2017).

Agama Islam tidaklah melarang umatnya untuk beribadah, selama tidak melanggar aturan. Karena setiap manusia dituntut untuk menjalankan ibadah selama hayat masih dikandung badan. Allah menegaskan dalam firman-Nya Surah Al-Hiijr ayat 99.

وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

Artinya : "Beribadahlah kepada Tuhanmu sampai datang kepadamu Al Yaqin (ajal)." (QS. Al-Hijr 15:99)

Para ulama tafsir sepakat bahwa makna Al-Yaqin pada ayat di atas adalah kematian.Tak terkecuali perempuan haid. Islam tidaklah melarang mereka untuk melakukan semua ibadah, sekalipun dalam kondisi haid, yang membatasi ruang gerak mereka untuk melakukan amalan ibadah tertentu. Perempuan haid masih bisa melakukan amalan ibadah, selain amalan yang dilarang dalam syariat, diantaranya (Sinaga dkk, 2017):

a. Membaca Al-Quran tanpa menyentuh lembaran mushaf.

   Boleh menyentuh ponsel atau tablet yang ada konten Al-Qurannya. Karena benda semacam ini tidak dihukumi Al-Quran. Sehingga, bagi perempuan haid yang ingin tetap menjaga rutinitas membaca Al-Quran, sementara dia tidak memiliki hafalan, bisa menggunakan bantuan alat, komputer, atau tablet atau semacamnya.

b. Berdzikir dan berdoa. Baik yang terkait waktu tertentu, misalnya doa setelah adzan, doa seusai makan, doa memakai baju atau doa hendak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

masuk WC, dll. Ibnu Qudamah (dalam Shalih, 2011) berkata "*Tidak ada khilaf bahwasanya mereka dibolehkan untuk berdzikir kepada Allah. Mereka perlu membaca basmalh ketika mandi dan tidak mungkin meninggalkannya".*

c. Membaca dzikir mutlak sebanyak mungkin, seperti memperbanyak tasbih (subhanallah), tahlil (la ilaha illallah), tahmid (alhamdulillah), dan zikir lainnya. Ulama sepakat perempuan haid atau orang junub boleh membaca dzikir. (Fatawa Syabakah Islamiyah, no. 25881)
d. Belajar ilmu agama, seperti membaca membaca buku-buku islam. Sekalipun di sana ada kutipan ayat Al-Quran, namun para ulama sepakat itu tidak dihukumi sebagaimana AlQuran, sehingga boleh disentuh.
e. Mendengarkan ceramah, bacaan Al-Quran atau semacamnya.
f. Bersedekah, infak, atau amal sosial keagamaan lainnya.
g. Menyampaikan kajian, sekalipun harus mengutip ayat AlQuran. Karena dalam kondisi ini, dia sedang berdalil dan bukan membaca Al-Qur'an.
h. Dan masih banyak amal ibadah lainnya yang bisa menjadi sumber pahala bagi perempuan haid. Karena itu, tidak ada alasan untuk bersedih atau tidak terima dengan kondisi haid yang dia alami.

B. *Religious Coping*

1. Pengertian *Religious Coping*

Religious coping adalah upaya untuk memahami dan mengatasi kehidupan yang penuh tekanan yang berkaitan dengan aspek yang bersifat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

ketuhanan. *Religious coping* menekan pada beberapa hal yaitu *religious coping* melayani beberapa fungsi diantaranya mencari makna, keintiman dengan orang lain, identitas, kontrol, mengurangi kecemasan, perubahan, serta mencari kekuatan spiritual itu sendiri. *Religious coping* sebagai multimodal yang melibatkan perilaku, emosi, hubungan dan kognisi. *Religious coping* sebagai proses dinamis yang berubah seiring waktu, konteks dan keadaan. *Religious coping* sebagai proses yang bermanfaat dan membahayakan yang melihat baik atau buruknya kehidupan beragama. *Religious coping* dapat menambahkan dimensi yang berbeda pada proses koping berdasarkan keprihatinan tentang hal-hal yang sacral. *Religious coping* dapat menambahkan pengetahuan penting untuk pemahaman tentang agama dan kaitannya dengan kesehatan dan kesejahteraan (Pargament, 2011).

Menurut Koenig (1994) *religious coping* didefinisikan sebagai sejauhmana individu mengunakan keyakinan dan praktek ritual religiusnya untuk menfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stres, dan hal ini membantu individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan (dalam Aflakseir dan Coleman, 2011).

Dalam pandangan Islam di dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman bahwasanya orang-orang yang beriman akan mendapatkan penyembuhan dari gangguan ketenangan jiwa melalui agama terdapat dalam surah Yunus ayat 57.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman" (Q.S Yunus 10:57).

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir menerangkan bahwa terdapat larangan berbuat aneka fahisyah (maksiat yang melampaui batas). Selain itu terdapat penawar kesamaran dan keraguan. Al-Qur'an menghilangkan najis syirik dan kekotoran kekafiran dari qalbu serta dengan Al-Qur'an akan diperolah hidayah dan rahmat dari Allah Ta'ala (Ar-Rifai, 1999).

Menurut ajaran islam, kejadian yang buruk mempunyai tujuan sebagai ujian keimanan dan untuk mengatasinya diperlukan kesabaran (Hawari, 2004). Sikap sabar yang ditunjukan individu merupakan upaya yang dilakukan dalam mengatasi dan menanggulangi situasi negatif yang dihadapi yang dikenal dengan koping.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk" (Q.S Al-Baqarah 2:45)

Menurut Tafsir Ibnu Katsir karya Ar-Rifai (1999) menyebutkan shalat dan sabar untuk dijadikan sebagai penolong. Terdapat dua jenis sabar yaitu sabar ketika mendapatkan musibah adalah baik, dan lebih baik lagi bersabar dalam menahan diri dari mengerjakan apa yang diharamkan. Jadi praktik pelaksanaan sabar tidak hanya ketika mengahadapi permasalahan hidup

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

namun juga ketika mendapatkan kesenangan. Sabar adaah pengakuan seseorang kepada Allah atas apa yang menimpanya, mengharapkan ridho Allah semata dan pahala-Nya.

Selain sabar, Al-Qur'an juga menyebutkan agar melaksanakan sholat ketika ada permasalahan. Shalat adalah bentuk penghambaan individu terhadap Allah yang menciptakan dan mengatur hidupnya. Orang yang menjalankan sholat dengan khusu' (konsentrasi), akan terbebas dari keluh kesah apabila mengalami situasi yang menekan didalam kehidupannya (Hawari, 2004). Menurut Tafsir Ibnu Katsir juga menerangkan bahwa shalat adalah penolong yang paling besar untuk memperteguh diri dalam melakukan suatu perkara. Hal ini telah dicontohkan oleh Rasulullah yang selalu melaksanakan shalat ketika mendapat permasalahan atau cobaan (Ar-Rifai, 1999).

Seseorang yang ditimpa kejadian sulit atau permasalahan akan cenderung berkeluh kesah karena memang manusia mempunyai sifat dasar tersebut yang dalam Psikologi disebut sebagai koping negatif. Yaitu ekspresi yang menunjukkan hubungan yang kurang dengan Allah, pandangan yang tidak menyenangkan tentang kehidupan dunia (Aflakseir dan Coleman, 2001)

Upaya lain yang bisa dilakukan dengan membaca Al-Qur'an, berdoa dan berzikir. Dalam agama islam mereka yang sakit dianjurkan untuk berobat kepada ahli (memperoleh terapi medik) disertai dengan berdoa dan berdzikir. Doa adalah permohonan yang dimunajatkan ke hadirat Allah SWT. Sedangkan dzikir adalah mengingat Allah SWT dengan segala sifat-sifat-Nya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Doa dan dzikir merupakan suatu amalan dalam bentuk kata-kata yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya (Hawari, 2004).

Al- Qur'an adalah wahyu Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad sebagai mukjizat kenabian. Al-Qur'an berasal dari kata *qara;a-yaqra'u-qur'aanan, yang berarti bacaan.* Terdapat banyak ayat Al-Qur'an yang menunjukan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi pembacanya salah satunya dalam surah Al-Fushshilat ayat 44:

...قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ

Artinya: "...Katakanlah: "Al Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman…" (Q.S Al-Fushshilat 41:44)

Menurut Tafsir Ibnu Katsir karya Ar-Rifai (1999) menerangkan bahwa Al-Qur'an itu bagi orang yang beriman merupakan petunjuk untuk hatinya dan penawar bagi keraguan dan kebimbangan dadanya. Hawari (2004) juga menjelaskan Al-Qur'an itu merupakan petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Al-Qur'an diturunkan untuk memperbaiki dan memberi petunjuk agar manusia berperilaku sehat (*akhlaqul karimah).*

Berdasarkan penjelasan dan ayat-ayat diatas, dapat disimpulkan bahwa *religious coping* merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dialami remaja akibat situasi yang penuh tekanan dengan memasukan unsur agama dan spritual melalui penggunaan keyakinan kepada Allah dan mempraktikkan ajaran agama seperti diantaranya bersabar, membaca Al-Qur,an, berdoa, shalat dan sebagainya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

2. Dimensi *Religious Coping*

Pargement, Koenig dan Perez (2000) membagi *religious coping* kedalam lima dimensi sebagai berikut :

a. Menemukan makna

Menemukan makna terdiri dari mendefinisikan stressor melalui agama sebagai hal yang secara potensial membawa kebaikan dan bermanfaat bagi individu; mendefinisikan stressor sebagai hukuman dari Tuhan atas dosa-dosa yang dilakukan; mendefinisikan stress sebagai tindakan dari iblis; dan mendefinisikan kekuasaan Tuhan mempengaruhi situasi stress. Menurut pandangan Islam Individu yang sedang sakit atau dalam keadaan yang menekan dapat dianggap sebagai ujian keimanan dan untuk mengatasinya diperlukan kesabaran. Selain itu dapat dipandang sebagai cobaan dan hendaknya individu yang sedang menderita sakit menerima sakitnya dengan hati yang ridho Karena sesungguhnya apa yang dideritanya sebagai sesuatu penghapusan dosa yang sadar atau tidak sadar yang pernah dilakukan di masa lalu (Hawari, 2004).

b. Mendapatkan kontrol

Mendapatkan kontrol terdiri dari kolaboratif *religious coping* yaitu bekerja sama dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah yang ada, pasrah yaitu bekerja sama dengan Tuhan dimana petunjuk berharga dari Tuhan diatas segalanya, *religious coping* pasif yaitu hanya menunggu Tuhan mengendalikan situasi yang ada, memohon campur tangan langsung dari Tuhan dengan meminta keajaiban dari-Nya dan mengambil sikap

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pemecahan masalah aktif dan tidak melibatkan Tuhan secara langsung. Salah satu untuk mendapatkan kontrol dalam ajaran Islam hendaknya meyakini bahwa Allah yang menyembuhkan hal ini tertuang didalam Al-Qur'an Surah Asy-Syu'ara' ayat 80.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya: "Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku"(Q.S Asy-Syu'ara 26:80).

c. Kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Tuhan

Mendapatkan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Tuhan yaitu mencari dukungan spiritual dengan mencari kenyamanan dan ketentraman hati melalui cinta dan pemeliharaan dari Tuhan, melakukan kegiatan keagamaan untuk mengalihkan perhatian dari sumber stress, memurnikan spiritual melalui aktifitas keagamaan; merasa mengalami ketersambungan dengan Tuhan; pengekspresian kebingungan dan ketidakpuasan terhadap Tuhan disaat situasi yang penuh stress dan menerima pemisahan dari perilaku keagamaan yang tidak dapat diterima dan yang tersisa dalam keterbatasan keagamaan. Menurut Hawari (2004) pada umumnya individu yang sedang menderita sakit atau dalam kondisi yang menekan diliputi oleh rasa cemas dan jiwa yang tidak tenang maka dengan berdoa dan berdzikir dapat menenangkan jiwa yang bersangkutan. Allah SWT mwnganjurkan dalam keadaan bagaimanapun ketenangan jiwa tetap dijaga karena Allah menjanjikan pahala surga tercantum dalam surah Al-Fajr ayat 27-30.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةًفَادْخُلِي فِي عِبَادِيوَادْخُلِي جَنَّتِي

Artinya: "Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku" (Q.S Al-Fajr 89:27-30).

d. Keintiman dengan orang lain

Menjalin keintiman dengan orang lain yaitu mencari dukungan dari anggota keagamaan atau agamawa, usaha untuk meningkatkan dukungan spiritual dan kenyamanan dari orang lain dan pengekspresian kebingungan dan ketidakpuasan hubungan dengan anggota keagamaan atau agamawan disaat situasi yang penuh dengan stress. Salah satu untuk menjalin keintiman dalam pandangan Islam, berbuat baik kepada sesame manusia merupakan salah satu yang diperintahkan Allah SWT yang bernilai ibadah. Hal ini berdasarkan surah An-Nisa ayat 36.

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالا فَخُورًا

Artinya: "Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu pun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri" (Q.S An-Nisa 4:36)

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

e. Perubahan Kehidupan

Melayani perubahan kehidupan yaitu mencari bantuan agama dalam menemukan petunjuk baru dalam hidup sehingga lebih bersemangat dari sebelumnya, membutuhkan agama untuk merubah kehidupan secara keseluruhan dan menumbuhkan agama untuk merubah kemarahan, luka dan ketakutan yang diasosiasikan dengan mendapat kedamaian dalam hidup. Pandangan Islam hidup ini adalah ibadah, maka manusia tidak perlu risau jika suatu saat mengalami kesusahan, kesedihan atau kehilangan sesuatu yang dicintai karena manusia hendaknya ridho menerimanya. Firman Allah SWT dalam surah Ali'Imran ayat 139.

وَلا تَهِنُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman" (Q.S Ali'Imran 3:139)

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa dimensi-dimensi *religious coping* adalah untuk mencari makna, mendapatkan kontrol, mendapatkan kenyamanan dan mencapai kedekatan dengan Tuhan, menjalin keintiman dengan sosial dan melayani perubahan kehidupan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja *(Adolescence)* sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Tugas pokok remaja adalah mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2003).

Menurut Papalia, Old dan Feldman (2008) masa remaja adalah transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar fisik, koginitif, dan psikososial dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan yang membawa perubahan besar saling bertautan dalam semua ranah perkembangan.

Masa remaja *(adolescence),* peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Awal masa remaja ditandai dengan pubertas (*puberty),* sebuah kumpulan peristiwa biologis yang mengarah pada badan ukuran dewasa dan kematangan seksual (Berk, 2012).

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan, remaja adalah individu yang sedang tumbuh dan berkembang menjadi dewasa yang mencakup perkembangan fisik, kognitif, emosional, psikososial dan kematangan seksual.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Dimensi-Dimensi Remaja

a. Dimensi Biologis

Pada saat anak memasuki masa puberitas suatu transisi fisik menuju kedewasaan yang berakibat peningkatan pertumbuhan berat dan tinggi, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh dan pencapaian kematangan seksual (Papalia dkk, 2008).

Berk (2012) menyebutkan kematangan seksual terjadi seiring pertumbuhan pesat tubuh adalah perubahan ciri-ciri fisik terkait dengan pemfungsian seksual. Pubertas pada anak perempuan biasanya dimulai dengan tumbuhnya payudara dan pacu tumbuh. Menarke (*menarche*) atau menstruasi pertama, biasanya terjadi pada rentan usia yang sangat beragam mulai dari 10,5 hingga 15,5 tahun. Setelah *menarche* pertumbuhan payudara dan rambut kelamin menjadi sempurna.

Kematangan seksual dikendalikan oleh hormone seks. Pada anak perempuan terdapat estrogen dalam jumlah besar untuk meningkatkan sekresi GH. Estrogen yang dilepaskan oleh indung telur anak perempuan membuat payudara, Rahim dan vagina menjadi matang, tubuh mengambil bentuk feminism, dan lemak menumpuk. Estrogen juga berperan dalam pengaturan siklus menstruasi (Berk, 2012). Banyak remaja perempuan yang mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang dan juga mengalami nyeri saat haid. Nyeri saat haid pada remaja memberikan dampak yang menyeluruh mulai dari segi fisik, sosial dan ekonomi (Iswari dan Mastini, 2014).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

b. Dimensi Kognitif

Pada masa remaja perkembangan kognitif memasuki tahap formal operasional yang ditandai dengan pemikiran yang abstrak, idealis dan logis. Ketika remaja mulai berpikir abstrak dan idealis, juga berpikir logis tentang masalah dan pemecahannya yang memungkinkan (King, 2010). Pada sebagian remaja yang kurang memiliki pengetahuan tentang nyeri saat haid, mereka tidak menangani nyeri yang dialaminya (Lestari, 2013). Sebaliknya pada remaja yang mempunyai gambaran pengetahuan yang tinggi terhadap nyeri saat haid akan menangani nyeri saat haid baik melalui tindakan farmakologis maupun non-farmakologis.

c. Dimensi Sosio-emosi

Beberapa perubahan yang menandai perubahan sosio-emosi pada remaja. Salah satunya adalah perubahan yang mencakup meningkatnya usaha untuk memahami diri sendiri serta pencarian identitas. Sebagian besar remaja menunjukan minat pada perkembangan religi dan spiritual. Banyak remaja yang beranjak dewasa mulai bergulat dengan lebih banyak aspek kompleks dari agama. Berbagai aspek agama terkait dengan hasil yang positif dalam perkembangan remaja. Sebagian besar perubahan kognitif yang diyakini mempengaruhi perkembangan religius. Remaja lebih berpikir secara abstrak, idealistik dan logis dibandingkan anak-anak. Peningkatan cara berpikir abstrak pada menjadikan remaja mempertimbangkan berbagai gagasan tentang konsep religius dan spiritual (Santrock, 2011). Nyeri saat haid mempengaruhi perkembangan emosi

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

remaja. Remaja dengan nyeri saat haid mengalami gangguan kecemasan dan keluhan-keluhan seperti perasaan cems, gelisah, penurunan minat terhadap aktivitas rutin dan pikiran tidak tenang (Yulanda, Winarsi dan Ernawati, 2015)

D. Kerangka Berpikir

Masa remaja *(adolescence)* merupakan peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Awal masa remaja ditandai dengan pubertas (*puberty),* sebuah kumpulan peristiwa biologis yang mengarah pada badan ukuran dewasa dan kematangan seksual. Salah satu tanda pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan terjadinya Menarke (menarche) atau menstruasi pertama, biasanya terjadi pada rentang usia yang sangat beragam mulai dari 10,5 hingga 15,5 tahun (Berk, 2012). Menstruasi atau haid menurut Hawari (2004) adalah pendarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan. Timbulnya pendarahan tersebut sebagai akibat perubahan hormonal (*esterogen* dan *progresteron*).

Aspek kesehatan menstruasi merupakan bagian penting kesehatan reproduksi seorang perempuan, yang tidak hanya meliputi aspek kesehatan fisik, tetapi juga aspek kesehatan mental, spiritual maupun sosial. Seorang perempuan perlu mengetahui pola dan jarak dari menstruasi masing-masing, sehingga dapat menilai apabila terjadi hal di luar kebiasaan. Selain itu, ketelitian dalam menilai jadwal menstruasi sangat berkaitan dengan kesempurnaan ibadah, khususnya bagi muslimah (Sinaga dkk, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Gangguan yang dapat terjadi saat mengalami haid salah satunya ialah nyeri yang dirasakan pada saat haid. Nyeri pada saat haid adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Di samping perdarahan dan infeksi, nyeri pada saat haid dapat merupakan salah satu gejala dari hampir semua kelainan ginekologis pada wanita yang berusia 15-24 tahun (Jacoeb dkk, 1990).

Sibagariang, Pusmaika dan Rismalinda (2010) membagi dua jenis nyeri yang dirasakan pada saat haid yaitu nyeri primer dan sekunder. Bila rasa sakit tidak disertai adanya riwayat infeksi pada panggul dinamakan nyeri primer. Gejalanya ditandai dengan ingin muntah, mual, sakit kepala, nyeri punggung dan pusing. Sedangkan nyeri sekunder, bila rasa sakit disebabkan oleh peradangan pada panggul, struktur panggul yang tidak normal, perlekatan jaringan-jaringan didalam panggul, endrometriosis, tumor, polip, kista ovarium, dan penggunaan alat kontasepsi IUD.

Nyeri pada saat haid pada dasarnya dirasakan oleh semua wanita pada beberapa saat dalam kehidupannya terutama pada remaja. Jika nyeri tidak segera ditangani maka akan berdampak pada aktivitas belajar pada remaja. Nyeri pada saat haid termasuk dalam suatu bentuk salah satu stressor, dimana remaja akan akan melakukan penanganan masalah untuk beradaptasi dengan perubahan yang dialaminya.

Nyeri yang dirasakan remaja pada saat haid dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri saat haid adalah *religious coping*. Seseorang yang merasakan nyeri mempraktekkan penanganan dengan pendekatan agama dan spiritual *(religious coping)* seperti berdoa, mencari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dukungan spritual untuk mengatasi nyeri (dalam Dedeli dan Kaptan, 2013). Beberapa praktek keagamaan yang dapat dilakukan saat perempuan mengalami haid beberapa diantaranya adalah membaca Al-Qur'an, berdzikir atau berdoa, mendatangi majelis ilmu yang diadakan di tempat selain masjid dan sujud tilawah (Mu'ti, 2015). Selain itu *religious coping* juga menjadi salah satu penanganan non farmakologi yang dilakukan secara spiritual dalam mengatasi nyeri pada saat haid.

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa *religious coping* sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan mereda atau tidaknya nyeri saat haid pada remaja. Pargament (2011) menyatakan *Religious coping* adalah upaya untuk memahami dan mengatasi kehidupan yang penuh tekanan yang berkaitan dengan aspek yang bersifat ketuhanan. *Religious coping* berhubungan dengan nyeri yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat *religious coping* yang dimiliki dapat berpengaruh dalam penurunan nyeri yang dirasakan. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Green (2017) menunjukkan *religious coping* yang positif dapat mengurangi rasa nyeri. Penelitian lain yang dilakukan Wachholtz, Pearce dan Koenig (2007) menyebutkan *religius coping* berhubungan dengan perasaan dukungan spritual, hubungan spiritual, kedamaian, ketenangan, menurunkan kecemasan dan memperbaiki suasana hati. Suasana hati yang lebih positif berhubungan dengan penurunan kepekaan terhadap nyeri dan meningkatkan kemampuan menahan dampak situasi negatif.

Religious coping yang digunakan pada remaja diharapkan dapat membantu meredakan nyeri saat haid, sehingga nantinya remaja mampu mengatasi permasalahan yang timbul akibat terjadinya nyeri saat haid baik itu

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

fisik, psikis, sosial dan dapat melakukan aktifitas dengan normal. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini akan mencoba menguji hipotesis bahwa ada hubungan antara *religious coping* dengan nyeri saat haid pada remaja.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat merumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *religious coping* dengan nyeri saat haid pada remaja.