

PENGETAHUAN TENTANG *MENARCHE* SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*

Eva Nurlina Aprilia*

**Dosen Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta*

ABSTRACT

Background: Menarche is the appearance of menstruation or the first time in young women who is a new experience that is biological and psychological in order to achieve maturity and perfection as a woman. This study aims to obtain a description of the relationship of knowledge level with the level of anxiety in Facing Menarche in young women aged 10 to 12 years in SDN Bantulan, Yogyakarta.

Method: The research design is descriptive correlation cross sectional. Respondents numbered 67 girls, using non probability sampling.

Result: The results showed that there was a correlation between the level of knowledge with the level of anxiety in the face of Menarche in adolescent girls aged 10 to 12 years in SDN Bantulan, Yogyakarta. The study recommends the need for provision of health education on menstruation or menstruation to young women as a preparation for the preparation of menarche so as to minimize the level of anxiety in young women.

Keywords: Level of Knowledge, Level of Anxiety, Menarche

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda akan mengalami perubahan yang ditandai dengan kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial.¹ Remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik terutama pada alat kelamin dan keadaan tubuh pada umumnya dimana memperoleh

bentuk yang sempurna secara fisiologis. Remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa.² Transisi dari masa kanak-kanak menjadi remaja diawali dengan terjadinya kematangan seksual, remaja akan dihadapkan pada keadaan yang memerlukan penyesuaian untuk dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh, penampilan fisik dan karakteristik fisiologis tubuh yang besar sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja. Perubahan ini ditimbulkan oleh kematangan fisik individu

yang kompleks serta kemampuan reproduksi. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi sebagai hasil pertumbuhan tulang dan otot serta adanya perkembangan organ reproduksi eksternal dan internal yang ditandai dengan adanya *menarche*.³

Menarche adalah pengeluaran darah menstruasi yang pertama. Munculnya *menarche* dapat menimbulkan reaksi yang positif maupun negatif. Reaksi negatif yang biasanya dialami oleh remaja putri antara lain adalah merasa kurang percaya diri, malu, menjauhkan diri dari pergaulan serta menganggap hal tersebut sebagai penyakit. masalah yang paling sering muncul adalah kecemasan dan ketakutan serta diperkuat dengan keinginan remaja putri untuk dapat menolak dan menghindari proses fisiologis tersebut.⁴ Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, pada remaja putri yang mengalami *menarche* tanpa pengetahuan yang cukup akan mengalami berbagai kecemasan, kecemasan tersebut akan dapat berkurang apabila tersedianya layanan pendidikan kesehatan di sekolah serta meningkatnya keinginan remaja untuk membaca buku-buku kesehatan. Kecemasan yang terus menerus merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan dapat membuat seorang menjadi gelisah, sulit berkonsentrasi. Bagi seorang remaja yang masih duduk di bangku sekolah tentunya akan mengganggu aktivitas belajarnya. Reaksi positif yang

muncul pada remaja putri khususnya adalah pada remaja putri yang sudah mengetahui dan sudah mendapat informasi tentang haid atau menstruasi, dengan telah mengetahui hal tersebut maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan mereka menganggap hal tersebut sebagai suatu proses yang alami dan merupakan kodrat wanita, akan tetapi sebaliknya apabila mereka kurang mendapatkan informasi, maka remaja putri akan merasakan hal tersebut adalah pengalaman negatif bagi dirinya. Pada umumnya, remaja putri belajar tentang haid dari ibunya, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya.⁵ Selain keluhan psikologis, remaja putri juga mengalami keluhan fisik yang antara lain adalah pusing, mual, muntah, *dismenorea* (nyeri haid) dan *amenorrhea* (tidak haid). Faktor-faktor yang mendukung terjadinya gangguan psikologis adalah tingkat perkembangan psikologis, lingkungan dan pendidikan.⁶

Prevalensi usia *menarche* rata-rata di Amerika Serikat dimulai pada usia 12 sampai 13 tahun tetapi pada sebagian kecil remaja wanita, *menarche* dapat terjadi pada usia 10 tahun dan usia 16 tahun.⁷ Usia *menarche* remaja putri di Indonesia berkisar usia 12 hingga 14 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 4.145 dari 17.571 (24%) remaja putri yang berada di tujuh kawasan Indonesia didapatkan hasil usia *menarche*

termuda 9 tahun dan usia *menarche* tertua 18 tahun. Banyak remaja putri di Indonesia mengalami *menarche* pada usia 12 tahun (31,33%) 13 tahun (31,13 %) dan 14 tahun (18,24%). Dengan nilai rata-rata usia *menarche* sebesar 12,96 tahun.⁸

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa semakin tinggi pengetahuan tentang menstruasi semakin tinggi tingkat kesiapan remaja putri usia pubertas menghadapi *menarche*.⁹

Munculnya haid atau menstruasi pada remaja putri merupakan pengalaman baru yang bersifat biologis dan psikologis dalam rangka mencapai kematangan dan kesempurnaan sebagai wanita. Munculnya haid berkaitan dengan berbagai faktor psikis pada diri wanita seperti marah, malu, minder, perasaan bersalah dan lain-lain dengan menganggapnya sebagai malapetaka atau peristiwa menyenangkan yang menandai kedewasaan dan kesempurnaan sifat kewanitaan.⁴ Remaja yang masih duduk di bangku sekolah perlu mendapatkan materi mengenai kesehatan reproduksi (menstruasi) agar remaja memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang lebih baik, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti ingin mengetahui mengenai Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan

dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri usia 10 sampai 12 tahun di SDN Bantulan, Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi yaitu penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara gejala satu dengan gejala yang lain atau antar hubungan antara variabel.¹⁰ Penelitian ini dilaksanakan di SDN Bantulan, Yogyakarta pada kelas 4, 5 dan 6.

Pendekatan terhadap subjek yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional* yaitu setiap subjek penelitian hanya diobservasi atau dilakukan pengambilan data sekali saja serta pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada pemeriksaan.¹¹

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi remaja putri kelas 4, 5 dan 6 SDN Bantulan, Yogyakarta. Teknik penentuan sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu sampling jenuh atau total sampling yaitu seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian ini adalah siswi remaja putri kelas 4, 5 dan 6 SDN Bantulan, Yogyakarta sebanyak 67 siswi. Karena jumlah responden hanya 67 orang maka seluruh siswi remaja putri dijadikan sampel (*total sampling*).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner

untuk mendapatkan data tentang hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada remaja putri usia 10 sampai 12 tahun di SDN Bantulan, Yogyakarta. Peneliti dalam hal ini menggunakan alat pengumpul data berupa kuesioner yang diberikan kepada responden kemudian responden diminta untuk memberi tanda silang (x) sesuai dengan data yang ada. Adapun mengenai penyusunan kuesioner diawali dengan kuesioner A tentang pertanyaan identitas responden yang meliputi nama, alamat, usia, agama, pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua, kuesioner B tentang pertanyaan tingkat pengetahuan mengenai *menarche* dan kuesioner C tentang pertanyaan dan pengukuran tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui siswi yang dijadikan responden penelitian kelas 4,5 dan 6 dikatakan merata 31,3% sampai 34,3%. Sebagian besar responden penelitian berusia 10 tahun (55,2%) dan semua beragama Islam (100,0%). Sebagian besar orangtua siswi bekerja sebagai buruh (46,3%), wiraswasta (31,3%) maupun swasta (14,9%). Sedangkan orang tua yang bekerja sebagai guru/dosen dan PNS/TNI/Polri kurang dari 5%. Pendidikan orangtua sebagian besar lulus SMA (49,3%), kemudian diikuti lulus SMP

(35,8%), lulus SD (13,4%) dan terakhir lulus PT (1,5%).

Tabel 1. Karakteristik Data Penelitian Siswi SDN Bantulan Bantul

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	Kelas		
	4	23	34,3
	5	21	31,3
2.	6	23	34,3
	Usia		
	10	37	55,2
	11	24	35,8
	12	6	9,0
3.	Agama		
	Islam	67	100,0
4.	Pekerjaan orangtua		
	Buruh	31	46,3
	Swasta	10	14,9
	Guru/Dosen	3	4,5
	Wiraswasta	21	31,3
	PNS/TNI/Polri	2	3,0
5.	Pendidikan orangtua	9	13,4
	SD	24	35,8
	SMP	33	49,3
	SMA	1	1,5
	PT		

Sumber: Data primer diolah, 2016

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri usia 10-12 tahun tentang *Menarche* Siswi SDN Bantulan Bantul

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Baik	5	7,5
2.	Cukup	33	49,3
3.	Kurang	29	43,3
	Total	67	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2016

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan cukup (49,3%) kemudian kurang (43,3%) dan terakhir baik (7,5%).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Remaja Putri usia 10-12 tahun Menghadapi *Menarche* Siswi SDN Bantulan, Bantul

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
1.	Normal	37	55,2
2.	Ringan	28	41,8
3.	Berat	2	3,0
4.	Panik	0	0,0
	Total	67	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2016

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat kecemasan normal (55,2%) kemudian ringan (41,8%) dan terakhir berat (3,0%). Tidak ada responden yang mempunyai tingkat kecemasan kategori panik.

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Remaja Putri usia 10-12 tahun Menghadapi *Menarche* Siswi SDN Bantulan, Bantul

Tingkat Pengetahuan	Tingkat kecemasan			Jumlah
	Normal	Ringan	Berat	
Baik	3 (60,0%)	2 (40,0%)	0 (0,0%)	5 (100,0%)
Cukup	27 (81,8%)	6 (18,2%)	0 (0,0%)	33 (100,0%)
Kurang	7 (24,1%)	20 (69,0)	2 (6,9%)	29 (100,0%)
Jumlah	37 (55,2%)	28 (41,8%)	2 (3,0%)	67 (100,0%)

Sumber: Data primer diolah, 2016

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa responden dengan tingkat pengetahuan baik sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan normal (60,0%).

Tabel 5. Hasil Analisis *Chi Square* Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Remaja Putri usia 10-12 tahun Menghadapi *Menarche* Siswi SDN Bantulan, Bantul

<i>Chi square</i> (χ^2)	P	C
21,472	0,000	0,493

Sumber: Data primer diolah, 2016

Hasil analisis *chi square* pada tabel 5 diatas menunjukkan nilai χ^2 sebesar 21,472 dengan dan $p = 0,000$ atau lebih kecil dari 0,05 sehingga ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja putri usia 10-12 tahun menghadapi *menarche*. Hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja putri usia 10-12 tahun menghadapi *menarche* dalam kategori sedang, ini ditunjukkan dengan nilai koefisien kontingensi (0,493) yang berada di daerah 0,40 – 0,599.¹³

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang *Menarche*

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba, sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.¹²

Tingkat pengetahuan remaja putri siswi SDN Bantulan tentang *menarche* sebagian besar termasuk dalam kategori cukup (49,3%). Namun demikian masih banyak responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tentang *menarche* kurang (43,3%). Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, informasi, budaya dan pengalaman. Responden penelitian adalah siswi SD yang berusia 10 sampai 12 tahun artinya siswi belum banyak mendengar tentang *menarche*.

Tingkat pengetahuan yang kurang menunjukkan bahwa siswi belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang *menarche*. Pada umumnya, remaja putri belajar tentang haid dari ibunya, tetapi tidak semua ibu memberikan informasi yang memadai kepada putrinya. Minimnya informasi yang diperoleh dari ibunya disikapi oleh remaja putri dengan beragam. Remaja putri yang mencari informasi baru tentunya akan mendapatkan pengetahuan yang lebih luas lagi, tetapi remaja putri yang tidak mencari informasi tambahan tentunya pengetahuan tentang *menarche* tidak akan bertambah.

Tingkat kecemasan dalam menghadapi *Menarche*

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan dan memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan orang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman, Tingkat kecemasan remaja putri usia 10 sampai 12 tahun dalam menghadapi *menarche* sebagian besar termasuk dalam kategori normal (55,2%).

Kecemasan normal berhubungan dengan ketegangan yang dialami individu sehari-hari, masih tingkat waspada dan persepsinya masih luas serta menggunakan penajaman indera. Kecemasan normal dalam hal ini masih dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan permasalahan secara efektif dan menghasilkan kreativitas.

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi *Menarche*

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan remaja putri menghadapi *menarche* ($p = 0,000$). Tingkat hubungan antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan termasuk dalam kategori sedang ($C = 0,493$). Hasil tabulasi silang juga menunjukkan semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang *menarche* maka tingkat kecemasan menghadapi *menarche*

semakin rendah demikian juga sebaliknya semakin rendah tingkat pengetahuan tentang *menarche* maka tingkat kecemasan menghadapi *menarche* semakin tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebuah penelitian yang menyimpulkan semakin tinggi pengetahuan tentang menstruasi maka semakin tinggi tingkat kesiapan remaja putri usia pubertas menghadapi *menarche*.⁹

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, pada remaja putri yang mengalami *menarche* tanpa pengetahuan yang cukup akan mengalami berbagai kecemasan, kecemasan tersebut akan dapat berkurang apabila tersedianya layanan pendidikan kesehatan di sekolah serta meningkatnya keinginan remaja untuk membaca buku-buku kesehatan. Kecemasan yang terus menerus merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan dapat membuat seorang menjadi gelisah, sulit berkonsentrasi.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi *Menarche* pada Remaja Putri Usia 10 sampai 12 Tahun di SDN Bantulan, Yogyakarta ” adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan

tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri usia 10 sampai 12 tahun di SDN Bantulan Yogyakarta.

2. Tingkat pengetahuan tentang *menarche* pada remaja putri usia 10 sampai 12 tahun di SDN Bantulan Yogyakarta termasuk dalam kategori cukup.
3. Tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada remaja putri usia 10 sampai 12 tahun di SDN Bantulan Yogyakarta termasuk dalam kategori normal.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Siswi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi bagaimana kesiapan menghadapi *menarche* sehingga dapat mengurangi rasa sakit pada saat mengalami haid sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar.

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesiapan menghadapi *menarche* kepada para siswi.

3. Bagi Peneliti

Melakukan pengabdian masyarakat di lokasi penelitian sesuai dengan hasil penelitian yang telah diperoleh

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya lebih mengkombinasikan alat dan metode pengumpulan data berupa kuesioner dan wawancara, mengingat pengalaman dalam keterbatasan waktu dan keadaan di tempat penelitian. Peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempunyai hubungan dengan kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

6. Kartono, Kartini. Psikologi Anak. Mandor Maju : Bandung. 1997.

7. Cunningham G.F.,Leveno K.J.,Bloom S.L . Hauth J.C.,Rause D.J., Spong C.Y.,et all. William Obstetrics 23nd ed. USA : Mc Graw-Hill Company. 2010.

8. Batubara, JR, Soesanti, F & Delemarre Van de Wall, H. Age at Menarche in Indonesian girls : A National Survey. 2010.

9. Rosidah, Y. Hubungan antara Pengetahuan, kecemasan remaja putri menghadapi Menarche. Journal Psikologi UGM. 2008.

10. Notoadmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit Rineka Cipta : Jakarta. 2010.

11. Sudigdo, Sastroasmoro. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi 4 penerbit Sagung Seto : Jakarta. 2011.

12. Notoadmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit Rineka Cipta : Jakarta. 2005.

13. Sugiyono. Statistika untuk Penelitian. Penerbit Alfabeta : Bandung. 2007.

DAFTAR PUSTAKA

1. Soetjiningsih. Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto. 2010

2. Sarwono. Ilmu Kandungan. Penerbit Yayasan Bina Pustaka : Jakarta. 2006

3. Henderson, Jones. Buku Ajar Konsep Kebidanan. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta. 2003.

4. Ibrahim Zakaria. Psikologi Wanita. Pustaka Hidayah : Bandung. 2002.

5. Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta. 1998.