

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI MENARCHE TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SISWI SMP KELAS VII MENJELANG MENARCHE DI SMP NEGERI 1 SEMARAPURA.

Trya Aryaputri Sudjana, Ni Komang Ari Sawitri, I.G.A Triyani
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Abstract. Menarche is first menstruation for a woman when a woman onset in the period of puberty. Based on study of preliminary in the SMP Negeri 1 Semarang from 10 respondents interviewed said there were 8 respondents very anxious and afraid of the menarche because lack of information or knowledge about menarche. The purpose of this study to know the effect of health education on reducing anxiety about menarche for seventh grade students before menarche at SMP Negeri 1 Semarang. This study is a pre-experimental one group pre-post test design. Sample of consisted of 87 person chosen by quota sampling. Writer take all of information with giving a questionnaire for students to describe differences of anxiety before giving health education and after giving health education about menarche. The results showed there were 45 respondents (51,7 %) who had mild anxiety before giving health education about menarche and there were 63 respondents (72,4 %) who had mild anxiety after giving health education about menarche. It means health education can be reducing anxiety about menarche seventh grade students before menarche. It is recommended to headmaster to work together with community health centers for giving information about reproductive health for increase the knowledge of the students about reproductive health spesific about menarche .

Key word : Health Education, *Menarche*, Anxiety

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi semua perkembangan seperti perkembangan fisik, emosional, maupun sosial yang akan dialami remaja putri sebagai proses persiapan memasuki masa dewasa (Rumini dan Sundari, 2004). Secara umum, di antara perubahan yang terjadi pada masa ini, perubahan fisik cenderung lebih mendominasi karena merupakan salah satu ciri yang penting dari perkembangan masa remaja. Perubahan fisik yang terjadi antara anak laki - laki dan perempuan sangatlah berbeda, pada anak laki - laki perubahan fisik ditunjukkan dengan pertumbuhan batang kemaluan (penis) dan kantung

kemaluan (scrotum) atau biasa ditandai dengan mimpi basah. Sementara itu, pada anak perempuan terjadi perubahan pada payudara dan alat kemaluan (vagina) atau biasa ditandai dengan munculnya menstruasi pertama kali atau *menarche* (Mar'at, 2005).

Remaja putri dan menstruasi mempunyai kaitan yang sangat erat karena menstruasi merupakan salah satu permasalahan yang penting pada remaja putri. Remaja putri dikatakan sudah memasuki masa pubertas ketika ia telah mengalami menstruasi. Di Amerika sekitar 95% anak perempuan mempunyai tanda pubertas pada usia 10 – 15 tahun, tetapi sebagian besar anak perempuan

mempunyai tanda pubertas pada usia 12,5 tahun. Namun, ada juga yang mengalami lebih cepat atau bahkan dibawah usia tersebut (Sarwono, 2007). Kedatangan menarche ini sering kali dianggap sebagai suatu penyakit, sehingga *menarche* tersebut memicu timbulnya kecemasan (Dariyo, 2004).

Kecemasan yang sering dialami remaja putri adalah kecemasan ketika mereka menghadapi *menarche*. Di Amerika Serikat tahun 2003 prevalensi yang diperoleh dari penelitian mengenai masalah remaja dalam menghadapi pubertas, diperoleh hasil 5-50% remaja mengalami kecemasan premenarche (Ghozally, 2007). Kecemasan premenarche bisa berpengaruh buruk jika frekuensi timbulnya sering kali terjadi.

Mengingat hal tersebut, diperlukan solusi lain untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh remaja putri. Pemberian pendidikan kesehatan merupakan solusi yang sangat dianjurkan untuk mengatasi hal tersebut. Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada kelompok atau individu. Pendidikan kesehatan yang diperoleh oleh responden berdampak pada peningkatan pengetahuan responden. Pengetahuan tentang *menarche* perlu dimiliki remaja putri sejak dini, karena pengetahuan ini nantinya akan berpengaruh terhadap kesiapan remaja putri menghadapi *menarche*. Berdasarkan penelitian Henny (2012) mengenai pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan tentang *menarche* mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan tentang

menarche. Jadi, dengan meningkatnya pengetahuan remaja putri diharapkan nantinya dapat menurunkan kecemasan remaja putri dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Semarang dari 10 responden yang diwawancarai terdapat 8 responden yang mengatakan sangat cemas dan takut menghadapi *menarche*. Sebagian besar alasan mereka mengatakan cemas dan takut menghadapi *menarche* dikarenakan kurangnya informasi mengenai *menarche*. Jadi, berdasarkan data yang diperoleh maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan mengenai *menarche* terhadap penurunan kecemasan siswi smp kelas VII menjelang *menarche* di SMP Negeri 1 Semarang.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-eksperimental* dengan *One-group pre-post test design* tanpa menggunakan kontrol group.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi SMP kelas VII yang belum menstruasi di SMP Negeri 1 Semarang yakni 111 orang. Pengambilan sampel yang berjumlah 87 orang dipilih sesuai dengan kriteria sampel. Penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* jenis *quota sampling*.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa

kuisisioner tingkat kecemasan menurut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale).

Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dimulai dari penetapan sample yang telah sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebanyak 87 responden. Selanjutnya setelah responden bersedia, masing-masing responden diberikan kuisisioner sebelum diberikannya pendidikan kesehatan mengenai menarche. Setelah memberikan kuisisioner, selanjutnya penyuluh memberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche selama 25 menit kepada responden. Setelah selesai memberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche, selanjutnya peneliti memberikan kuisisioner lagi kepada responden. Setelah selesai peneliti kemudian mengumpulkan data yang telah didapat.

Dalam menggambarkan pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarche terhadap penurunan kecemasan siswi SMP kelas VII menjelang menarche, dilakukan analisis data dengan uji statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diperoleh hasil signifikansi p value = 0,000 (signifikan). Nilai p value < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, hal ini berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarche terhadap penurunan kecemasan siswi SMP kelas VII menjelang menarche di SMP Negeri 1 Semarang.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan, deskriptif responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi subyek penelitian berdasarkan umur

Karakteristik Responden		
Usia (Tahun)	Jumlah (n)	Persen (%)
11 th	14	16,1
12 th	56	64,4
13 th	17	19,5
Total	87	100

Berdasarkan tabel 5.3 di atas, dari jumlah responden sebanyak 87 orang dimana umur 12 tahun sebanyak 56 orang (64,4 %) merupakan karakteristik responden yang paling banyak belum mengalami menarche.

Penilaian Kecemasan Siswi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche

Tabel 5.4 Kecemasan Responden Pretest

No	Tingkat Cemas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tidak ada kecemasan	3	3,4
2	Kecemasan Ringan	45	51,7
3	Kecemasan Sedang	36	41,4
4	Kecemasan Berat	3	3,4
5	Kecemasan Berat Sekali	0	0
Jumlah		87	100,0 %

Secara deskriptif pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang belum diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche memiliki kecemasan ringan, yaitu sebanyak 45 orang (51,7 %).

Penilaian Kecemasan Siswi Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche

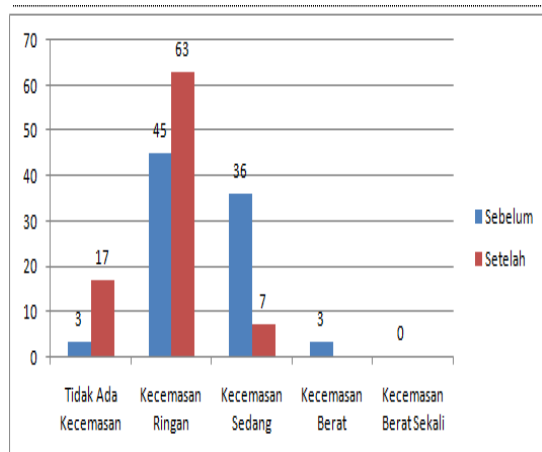
Tabel 5.5 Kecemasan Responden Posttest

No	Tingkat Cemas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tidak ada kecemasan	17	19,5
2	Kecemasan Ringan	63	72,4
3	Kecemasan Sedang	7	8,0
4	Kecemasan Berat	0	0
5	Kecemasan Berat Sekali	0	0
Jumlah		87	100,0 %

Secara deskriptif pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang sudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche memiliki kecemasan ringan, yaitu sebanyak 63 orang (72,4 %).

Perbedaan Kecemasan Siswi Sebelum Dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche

Gambar 1 Kecemasan Responden Pretest dan Posttest



Gambar 3 menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikannya pendidikan kesehatan mengenai menarche.

PEMBAHASAN

Gambaran Kecemasan Siswi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden, didapatkan hasil bahwa terdapat 3 siswi (3,4%) yang tidak mengalami kecemasan, 45 siswi (51,7%) yang mengalami kecemasan ringan, 36 siswi (41,4%) yang mengalami kecemasan sedang, dan 3 siswi (3,4%) yang mengalami kecemasan berat. Terlihat dari data yang dipaparkan hampir sebagian besar responden yang belum diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche memiliki kecemasan ringan, yaitu sebanyak 45 siswi (51,7%). Kecemasan adalah suatu perasaan yang timbul ketika seseorang terlalu mengkhawatirkan kemungkinan terjadinya peristiwa yang menakutkan yang akan terjadi dimasa depan (Sivalitar, 2007). Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni potensi stressor, maturasi individu, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan, umur, budaya, aspek positif dan pengetahuan (Stuart, 2006).

Kecemasan yang sering dialami oleh remaja putri yaitu kecemasan ketika mereka menghadapi *menarche*. Hal ini didukung oleh hasil survey di Amerika Serikat tahun 2003 yaitu mengenai prevalensi yang diperoleh dari penelitian mengenai masalah remaja dalam menghadapi pubertas, diperoleh hasil 5-50% remaja mengalami kecemasan premenarche (Ghozally, 2007). Berdasarkan hasil wawancara dari 10 responden terdapat 8 responden yang mengatakan sangat cemas dan takut menghadapi *menarche*. Sebagian besar alasan mereka mengatakan cemas dan takut menghadapi menarche dikarenakan kurangnya informasi/pengetahuan mengenai *menarche*. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan kepala sekolah SMP Negeri 1 Semarang yang mengatakan bahwa belum pernah ada

penyuluhan kesehatan khususnya mengenai menarche dari petugas kesehatan setempat atau provinsi.

Gambaran Kecemasan Siswi Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden, didapatkan hasil bahwa terdapat 17 siswi (19,5%) yang tidak mengalami kecemasan, 63 siswi (72,4%) yang mengalami kecemasan ringan, dan 7 siswi (8,0%) yang mengalami kecemasan sedang. Terlihat dari data yang dipaparkan hampir sebagian besar responden yang sudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche memiliki kecemasan ringan, yaitu sebanyak 63 siswi (72,4%). Adanya variasi tentang tingkat kecemasan yang dialami oleh responden disebabkan karena reaksi penerimaan terhadap menstruasi yang berbeda antara individu yang satu dengan lainnya. Menurut Agoes Dariyo (2004) bahwa datangnya menstruasi menimbulkan reaksi positif dan negatif bagi setiap remaja putri. Reaksi positif yang dimiliki remaja putri terhadap menstruasi tidak akan menyebabkan remaja putri mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan, remaja putri sudah memahami, menghargai dan menerima adanya *menarche* sebagai tanda kedewasaan seorang wanita. Namun sebaliknya, pernyataan yang dikemukakan oleh Rempel dan Baumgartner (2003) bahwa anak perempuan yang berkembang lebih cepat dari usia seharusnya mengalami *menarche*, terbukti mereka memiliki reaksi negatif dan kecemasan yang lebih tinggi, dibandingkan bila anak perempuan mengalami *menarche* sesuai dengan usia yang semestinya.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche mayoritas responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, hal ini terjadi karena

diberikannya stimulus atau informasi berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, media power point dan pemberian leaflet serta diselingi tanya jawab. Metode ini memungkinkan siswi tidak hanya pasif menerima informasi tetapi dirangsang untuk berpikir kritis dan diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti sehingga mudah memahami materi yang diberikan. Hasilnya seperti yang dipaparkan terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Minarsih (2007) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan booklet dan poster dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Hal serupa juga dinyatakan Sulih (2002) bahwa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, media power point dan pemberian leaflet dapat meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi persepsi responden. Pengetahuan responden merupakan domain terpenting untuk terbentuknya perilaku terbuka dan perilaku yang didasari pengetahuan akan bersifat langgeng (Sunaryo, 2004).

Perbedaan Kecemasan Siswi Sebelum Dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada responden, didapatkan hasil bahwa hampir sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, yaitu sebanyak 45 siswi (51,7%). Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan hampir sebagian besar responden juga mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 63 siswi (72,4%). Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikannya pendidikan kesehatan mengenai menarche.

Perbedaan kecemasan ini terjadi karena sebelum siswi mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai menarche, tingkat pengetahuan mereka mengenai menarche masih sangat sedikit hal ini didasari oleh hasil wawancara dari 10 responden terdapat 8 responden yang mengatakan sangat cemas dan takut menghadapi *menarche*. Sebagian besar alasan mereka mengatakan cemas dan takut menghadapi menarche dikarenakan kurangnya informasi/pengetahuan mengenai *menarche*. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara dengan kepala sekolah SMP Negeri 1 Semarang yang mengatakan bahwa belum pernah ada penyuluhan kesehatan khususnya mengenai menarche dari petugas kesehatan setempat atau provinsi. Kurangnya informasi/ pengetahuan mengenai *menarche* menimbulkan reaksi negatif tentang menstruasi dimana mereka tidak dapat menerima menstruasi sebagai proses yang alamiah dan wajar sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Banyaknya siswi yang mengalami kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche sesuai dengan pendapat Stuart (2006) tentang teorinya yang mengatakan penyebab kecemasan menurut pandangan interpersonal ,dimana pandangan individu tersebut mempengaruhi penerimaan /penolakan dalam menghadapi menarche. Sedangkan, setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche, siswi mengalami penurunan tingkat kecemasan hal ini terjadi karena mereka sudah memiliki reaksi positif tentang menstruasi. Kecemasan ringan yang dialami siswi setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarche membuktikan bahwa mereka telah mampu memahami, menghargai, dan menerima adanya menstruasi pertama sebagai tanda kedewasaan seorang wanita (Dariyo,2004).

Jika ditinjau kembali dari teori yang ada, pendidikan kesehatan menurut Machfoedz (2007) merupakan suatu proses pengalaman belajar yang bertujuan untuk mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku yang ada hubungannya dengan kesehatan perorangan ataupun kelompok. Dalam hal ini pendidikan kesehatan yang diberikan, secara jangka pendek ditujukan untuk merubah pengetahuan dan sikap yang salah tentang penerimaan terhadap menstruasi, dan secara jangka panjang ditujukan untuk merubah perilaku yang salah berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi menarche. Tujuan pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2003) antara lain terjadinya perubahan perilaku, pembinaan perilaku, dan pengembangan perilaku. Perubahan perilaku yang dimaksudkan yaitu perubahan perilaku remaja putri dalam menghadapi menstruasi yang semula memiliki kecemasan yang berlebihan atau kecemasan yang tidak riil tentang menstruasi menjadi perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai kesehatan tanpa disertai kecemasan yang berlebihan. Dalam hal ini, dengan adanya pendidikan kesehatan tentang menarche diharapkan kecemasan yang dialami oleh para responden dalam menghadapi menarche mengalami penurunan. Selain itu, sesuai dengan tujuan pendidikan kesehatan tentang pembinaan perilaku, yaitu pembinaan yang ditujukan kepada perilaku remaja putri dalam menghadapi menarche yang sudah sehat dan tidak mengalami kecemasan agar tetap dipertahankan dan dibina supaya lebih baik lagi.

Terbukti di sini bahwa pendidikan kesehatan tentang menarche memang efektif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi menarche. Hal ini berarti bahwa pendidikan kesehatan mempengaruhi penurunan kecemasan siswi dalam menghadapi menarche. Oleh karena itu pendidikan kesehatan tentang

menarache sebaiknya diberikan secara berkesinambungan oleh institusi tempat pendidikan yang bersangkutan juga guru selaku pendidik, sehingga keberhasilan pendidikan kesehatan tidak hanya terbatas pada perubahan dan pembinaan perilaku saja tapi lebih luas ke arah pengembangan perilaku, yaitu perilaku remaja wanita yang benar berkaitan dengan menstruasi dan kematangan organ-organ reproduksi mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar (51,7 %) siswi SMP kelas VII memiliki kecemasan ringan sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarache. Sebagian besar (72,4 %) siswi SMP kelas VII memiliki kecemasan ringan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarache. Ada perbedaan tingkat kecemasan pada responden sebelum dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai menarache sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan mengenai menarache terhadap penurunan kecemasan siswi SMP kelas VII menjelang menarache di SMP Negeri 1 Semarang.

Pada penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variable-variable lain dalam penelitian ini misalnya mencari apa saja faktor-faktor yang telah mempengaruhi keberhasilan dari pemberian pendidikan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Fajri, Ayu. 2011. *Hubungan Antara Komunikasi Ibu-Anak Dengan Kesiapan Menghadapi Menstruasi Pertama (Menarache) Pada Siswi*

SMP Muhammadiyah Banda Aceh. Banda Aceh: Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.

- Fitri, Nur. 2012. *Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Anak Dalam Menghadapi Menarache Di SD Negeri 1 Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes*. Purwokerto: Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto.

- Prawirohardjo, 2003. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.

- Proverawati, A., Misaroh, S., 2009. *Menarache Pertama Penuh Makna*. Bandung: Nuha Medika

- Suliha Uha, dkk, 2002. *Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan*. Jakarta : EGC

- Utami, Sri. 2008. *Hubungan Antara Dukungan Sosial (Ibu) Dengan Kecemasan Menghadapi Menarache Pada Remaja Putri Prapubertas*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.