

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
MENSTRUASI TERHADAP KECEMASAN REMAJA DALAM
MENGHADAPI MENARCHE**

JURNAL PUBLIKASI

**Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi
salah satu syarat memperoleh
Ijazah DIII Keperawatan**



**disusun Oleh :
RAMADHAN WAHYU KURNIAWAN
NIM 2016.011.951**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

ABSTRAK

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MENSTRUASI TERHADAP KECEMASAN REMAJA DALAM MENGHADAPI *MENARCHE*

Ramadhan Wahyu Kurniawan¹, Sri Mintarsih², Sulastri³

^{1,2}Dosen Prodi DIII Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

³Mahasiswa Program DIII Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

Latar Belakang : *Menarche adalah peristiwa menstruasi pertama kali sebagai tanda permulaan pubertas pada remaja putri. Datangnya menarche justru membuat sebagian remaja cemas dan menganggap bahwa darah haid adalah suatu penyakit sehingga dapat mengganggu proses belajar. Berdasarkan dari pretest dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan berat sebanyak 12 siswi (60,00%), dan sebagian kecil responden memiliki kecemasan sedang sebanyak 8 siswi (40,00%). Tujuan : Mendeskripsikan kecemasan dalam menghadapi menarche sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang menarche dan menganalisa perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan terhadap siswi kelas V di SD Muhammadiyah 7 Surakarta. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian metode eksperimen semu (quasy eksperimen) yang bersifat *one group pre-test and post test design*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah semua siswi kelas V di SD Muhammadiyah 7 Surakarta yang berjumlah 20 siswi. Sampel yang digunakan semua siswi kelas V yang berjumlah 20 siswi dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner, sedangkan intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan tentang *menarche*. Teknik analisa data menggunakan uji parametrik Paired T-test. **Hasil :** Tingkat kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan berat sebanyak 12 siswi (60,00%), sedangkan Tingkat kecemasan siswi sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* bahwa frekuensi post pendidikan kesehatan sebagian besar kecemasan ringan (55,00%). Didapatkan hasil nilai signficancy p 0.000. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* dimana terjadi penurunan skor kecemasan siswi kelas V di SD Muhammadiyah 7 Surakarta*

Kata kunci : *Pendidikan, Menarche, Kecemasan*

1. **Mahasiswa DIII Keperawatan** Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta
2. **Dosen Pembimbing DIII Keperawatan** Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta
3. **Dosen Pembimbing DIII Keperawatan** Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ABOUT MENSTRUATION ON YOUTH ANXIETY IN FACING MENARCHE

Ramadhan Wahyu Kurniawan¹, Sri Mintarsih², Sulastri³

Background : Menarche is the first menstrual event as a sign of puberty in young women. The arrival of menarche actually makes some teenagers anxious and assume that menstrual blood is a disease that can disrupt the learning process. Based on the pretest it can be seen that the majority of respondents had severe anxiety as many as 12 female students (60.00%), and a small proportion of respondents had moderate anxiety as many as 8 female students (40.00%). **Objective** : To describe the anxiety in facing menarche before and after being given health education about menarce and analyze differences in the level of anxiety in dealing with menarche between before and after being given health education interventions for fifth grade students at Muhammadiyah 7 Surakarta Elementary School. **Method** : This research is a (quasy experimental) method which is one group pre-test and post test design. The population used in this study were all grade V students in SD Muhammadiyah 7 Surakarta, totaling 20 female students. The sample used was all of the fifth grade students, amounting to 20 female students using purposive sampling. Data collection uses questionnaires, while the intervention provided is in the form of health education about menarche. Data analysis techniques using parametric T-test. **Results** : The level of student anxiety before being given health education about menarche that most respondents had severe anxiety as many as 12 female students (60.00%), while the level of student anxiety after being given health education about menarche was that the frequency of post health education was mostly mild anxiety (55, 00%). Obtained a significance value of $p < 0.000$. **Conclusion** : There was a significant influence between before and after being given health education about menarche where there was a decrease in the score of anxiety of grade V students in SD Muhammadiyah 7 Surakarta

Keywords : Education, Menarche, Anxiety

1. The Student Program DIII Nursing Institute Technology Science and Health PKU Muhammadiyah Surakarta
2. Lecturer of DIII Nursing Institute Technology Science and Health PKU Muhammadiyah Surakarta
3. Lecturer of DIII Nursing Institute Technology Science and Health PKU Muhammadiyah Surakarta

1. PENDAHULUAN

Masa 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. Remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi tidak juga termasuk golongan orang dewasa (Hurlock, 2009). Masa remaja ditandai dengan pubertas. Pubertas adalah perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi selama masa remaja awal. Pubertas tercapai pada umur 12-16 tahun. Remaja mengalami perubahan dramatis pada masa pubertas. Pada masa ini hormon seksual seperti progesteron dan estrogen meningkat kuat. Hal ini menyebabkan perubahan dalam tubuh remaja putri seperti tumbuhnya payudara, pinggul melebar dan membesar, tumbuhnya rambut-rambut halus di daerah ketiak dan kemaluan serta dimulainya kematangan seksual yang ditandai dengan menstruasi pertama atau *menarche*. Perubahan fisik yang cepat dan luas di masa pubertas terjadi beriringan dengan pergolakan emosi dan pertumbuhan psikis remaja. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan bingung, berbagai pertanyaan, ketakutan dan kecemasan (Proverawati, 2009).

Menarche merupakan peristiwa paling penting pada remaja putri sebagai pertanda siklus masa subur sudah dimulai. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 12-15 tahun atau pada masa awal remaja ditengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. *Menarche* merupakan suatu tanda awal adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul

Menarche membuat sebagian remaja, takut dan gelisah karena beranggapan bahwa darah haid merupakan suatu penyakit namun beberapa remaja justru merasa senang sewaktu mendapatkan *menarche*, terutama mereka yang telah mengetahui tentang *menarche*. Kedatangan *menarche* ini seringkali dianggap sebagai suatu penyakit, sehingga *menarche* tersebut memicu timbulnya kecemasan (Dariyo, 2009). Kecemasan (*ansietas*) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan memberikan sinyal untuk menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Perasaan cemas dapat terjadi pada

remaja yang akan menghadapi *menarche*. Penelitian Sasongko (2009), menyebutkan bahwa dari 60 responden terdapat 18,33% siswa mengalami tingkat kecemasan ringan, 55% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 26,67 % mengalami tingkat kecemasan berat dalam menghadapi kecemasan yang sering dialami 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 salah satu upaya untuk penyuluhan menstruasi yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan

keyakinan tentang menstruasi sehingga masyarakat/remaja putri mengerti bahwa menstruasi adalah hal yang fisiologis dan merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi (Fitriyani, 2010).

Dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai adakah pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Hasil dari penelitian penulisan kemudian dituangkan dalam bentuk tulisan dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Kecemasan Remaja dalam Menghadapi *Menarche*”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penilaian kuantitatif, desain menggunakan metode eksperimen semu (*quasy eksperimen*) yang bersifat *one group pre-test and post test* desain yaitu desain ini tidak menggunakan kelompok yang memungkinkan pengujian perubahan-perubahan yang telah terjadi setelah adanya eksperimen (program). Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan semua siswi kelas V yang berjumlah 20 siswi dengan menggunakan Purposive Sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Tingkat Kecemasan Siswi Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche*

Tingkat Kecemasan	Skore	Jumlah (f)	Persentase (%)
Kecemasan Sedang	21-27	8	40.0
Kecemasan Berat	28-41	12	60.0
Total		20	100.0

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel.1, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi memiliki rentang skor HRS-A 28 - 41 atau kecemasan berat sebanyak 12 siswi (60,00%), besarnya tingkat kecemasan ini disebabkan kurangnya pengetahuan siswi tentang *menarche* atau menstruasi pertama Hasil penelitian ini juga menunjukkan nilai *mean* (rata-rata) tingkat kecemasan siswi sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* yaitu sebesar 27,75, nilai ini jika dikonsultasikan dengan tabel

kecemasan termasuk kecemasan berat. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa data bivariante *Paired Sample T-Test* pada lampiran 8. Jadi rata-rata siswi mengalami kecemasan berat dalam menghadapi *menarche* atau menstruasi pertama. Perasaan bingung, gelisah, tidak nyaman selalu menyelimuti perasaan seorang wanita yang mengalami menstruasi untuk pertama kalinya. Menstruasi pertama atau *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu dicemaskan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang dan pendidikan dari orang tua yang kurang (Proverawati dan Maisaroh, 2009).

- b. Tingkat Kecemasan Siswi Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche*

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche*

Tingkat kecemasan	Skore	Jumlah (f)	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	0-14	5	25.0
Kecemasan Ringan	14-20	11	55.0
Kecemasan Sedang	21-27	4	20.0
Total		20	100.0

Dari hasil penelitian yang didapatkan pada tabel 2. bahwa kebanyakan tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* menjadi turun, hal ini terlihat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* dari 13 siswi yang mengalami kecemasan berat menjadi tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Hasil penelitian ini juga menunjukkan nilai *mean* (rata-rata) tingkat kecemasan siswi sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche* yaitu sebesar 16,70 nilai ini jika dikonsultasikan dengan tabel kecemasan termasuk kecemasan ringan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa data bivariate *Paired Sample T-Test* pada

lampiran 8. Jadi rata-rata siswi mengalami kecemasan berat dalam menghadapi *menarche* atau menstruasi pertama. Tingkat kecemasan seseorang menurut Nursalam dalam Sasongko (2010) dipengaruhi oleh pendidikan, dimana makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah seseorang tersebut dalam menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya tingkat pendidikan yang kurang akan menghambat sikap seseorang terhadap nilai yang diperkenalkan

c. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche* Terhadap Kecemasan

Tabel 3. Rata-rata Tingkat Kecemasan Siswi Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Menarche*

Variabel	Rata-rata
Skore Pre Test	27.75
Skore Post Test	16.70
Total	11.050

Tabel 4.. Hasil Analisa Bivariate dengan *Paired Samples T-Test*

Rata-rata	Nilai t	Nilai p	Keter
-----------	---------	---------	-------

	t _{hitung}	p _{value}	α	
Pretest- Posttest	11.050	0.00	0,05	Ada pengaruh yang signifikan

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa hasil uji *parametrik Paired T-test* didapatkan hasil nilai signficancy p 0.000, dimana nilai $p < 0.000$, Sehingga menolak H_0 dan menerima H_a artinya dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dimana terjadi penurunan skor kecemasan siswi kelas V di SD Muhammadiyah 7 Surakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan besarnya pengaruh pendidikan kesehatan tentang *menarche* terhadap tingkat kecemasan siswi kelas V di SD Muhammadiyah 7 Surakarta. Kecemasan siswi turun signifikan dari 13 siswi yang mengalami kecemasan berat menjadi tidak ada yang mengalami kecemasan berat

setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang *menarche*. hasil analisa data *correlation* didapatkan sebesar 0,346. Kekuatan pengaruh dalam penelitian ini adalah sedang. Besarnya pengaruh pendidikan kesehatan ini dapat dilihat pada lampiran hasil analisa bivariate pada kolom mean, yaitu diperoleh angka 11,050. Atau diperoleh dari rata-rata sebelum diberi pendidikan kesehatan ($27,75 - 16,70 = 11,05$). Hal ini dilihat dari hasil analisa bivariate. Dalam jurnal penelitian Perestorika (2013) menyebutkan hasil dan simpulan bahwa Hasil penelitian dengan statistik independent t-test menunjukkan t hitung sebesar 6,377 dengan $df = 58$, t tabel =2,04. nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol, dan kesimpulannya ada pengaruh positif penyuluhan menstruasi

terhadap kecemasan menghadapi *menarche* pada remaja putri kelas VII SMP N 2 Punggelan Banjarnegara. Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut masyarakat, kelompok, atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat mempengaruhi terhadap perilakunya. Dengan kata lain, dengan adanya pendidikan tersebut dapat membawa akibat terhadap perilaku sasaran (Notoatmodjo, 2012).

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan berat sebanyak 12 siswi (60,00%),
- b. Tingkat kecemasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *menarche*, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan ringan sebanyak 11 siswi (55,00%),
- c. Terdapat pengaruh yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai signifikan p 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chandranita, I.A. 2009. *Memahami kesehatan reproduksi wanita*. Edisi 2. Jakarta: EGC
- Dariyo, A. 2009. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Hidayat, A.A.. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kumalasari dan Andhyantoro. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: SalembaMedika
- Kumalasari dan Andhyantoro. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: SalembaMedika
- Kusmiran, E. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, T. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Maulana. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja Yang Ideal*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ninawati, J K. 2016. Hubungan Antara Sikap Terhadap Menstruasi dan Kecemasan Terhadap Menarche. *Jurnal Psikologi* Vol. 4 No. 1, Juni
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Pendidikan Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati dan Maisaroh. 2009. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Jakarta: Mulia Medika
- Perestroika. 2013. Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Terhadap Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Pendidikan* Vol 1 No. 1, Agustus
- Saryono. 2011. *Metodologi penelitian keperawatan*. Purwokerto: UPT Percetakan dan Penerbitan UNSOED
- Sasongko, B. 2010. Karya Tulis Ilmiah Tingkat Kecemasan Siswi Kelas VII dalam Menghadapi Menarche Di SLTP 2 Gentting Kecamatan Gentiing KabupatenBanyuwangi.<http://www.library.upnvi.ac.id/index.php?p=show> Diakses pada tanggal6 Januari 2019 jam 20:15 WIB.
- Siswanto, H. 2010. *Pendidikan Kesehatan Anak Usia Dini*. Jakarta: Pustaka Rihana

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Wasis. 2010. *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.

Yurikan. 2010. *Pencapaian Identitas Diri Remaja*. Depok: Psikologi Universitas Gunadarma