

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENARCHE DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI MENARCHE PADA SISWI USIA
REMAJA AWAL**

*Relationships of Knowledge About Menarche with Anxiety Facing Menarche
In Early Teen Students*

Sefrina Rukmawati*, Septi Nur Hayati*

* STIKes Satria Bhakti Nganjuk, email: sefrinarkmawati99@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi menarche adalah suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi selama menarche selanjutnya. Kecemasan ini terjadi karena dipengaruhi oleh faktor pengetahuan. Hasil wawancara dari beberapa remaja awal diketahui semuanya mengatakan gelisah karena selalu memikirkan bagaimana rasanya menstruasi, dan bagaimana penatalaksanaannya. Padahal, mereka sudah mendapatkan informasi tentang menstruasi baik dari guru mereka maupun dari orang tua mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang menarche dan kecemasan dalam menghadapi menarche untuk siswa usia remaja awal.

Desain dalam penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa berusia 11-12 tahun berjumlah 23 siswa perempuan. Sampel diambil dengan teknik total. Variabel bebas adalah pengetahuan tentang menarche, dan variabel dependennya adalah kecemasan menghadapi menarche. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *Spearman Rank* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian ini diketahui dari 23 siswa, sebagian besar 13 siswa (56,5%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan sebagian besar dari mereka adalah 15 siswa perempuan (65,2%) memiliki kecemasan ringan. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai $p (0,000) < (0,05)$ dengan $r = 0,681$, artinya ada hubungan antara pengetahuan tentang menarche dan kecemasan menghadapi menarche untuk siswa berusia 11-12 tahun dengan tingkat hubungan yang kuat.

Kesimpulan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi kecemasan. Satu hal yang harus dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah meningkatkan pengetahuan wanita muda tentang menstruasi sejak dini dengan memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja melalui pendidikan kesehatan, terutama tentang menarche yang dapat dilakukan oleh orang tua, guru, dan petugas kesehatan.

Kata Kunci: Kecemasan, Pengetahuan Menarche, Siswa Usia Remaja Awal

ABSTRACT

Anxiety facing menarche is an atmosphere of feeling characterized by physical tension, worries and the notion that something bad will happen during later menarche. This anxiety occurs because it is influenced by knowledge factors. The results of interviews of some early teens all said to be nervous because they always think about how it feels menstruation, and how to manage it. In fact, they have gotten information about menstruation both from their teacher and from their parents. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about menarche and anxiety in facing menarche for students aged 11-12 years.

The design in this study used a correlation with a cross sectional approach. The research was conducted on March 16, 2019, The population in this study were all female students aged 11-12 .which numbered 23 female students. The sample was taken with a total sampling technique so that a sample of 23 female students was

obtained. The independent variable was knowledge about menarche, and the dependent variable was anxiety facing menarche. The instrument of this study used a questionnaire and HARS scale. Data analysis using Spearman Rank with $\alpha = 0.05$.

From the results of this study, it was known from 23 students, mostly 13 students (56.5%) had sufficient knowledge, and most of them were 15 female students (65.2%) had mild anxiety. The Spearman Rank correlation test results obtained p value (0,000) α (0.05) with $r = 0.681$, meaning H_a is accepted. So it can be concluded that there is a relationship between knowledge about menarche and anxiety facing menarche for students aged 11- 12 years with a strong level of relationship.

Based on the results of this study it can be seen that knowledge can affect anxiety. One thing that must be done to reduce anxiety is to increase the knowledge of young women about menstruation early by providing information on adolescent reproductive health through health education, especially about menarche that can be done by parents, teachers, and health workers.

Keywords: Anxiety, Knowledge of Menarche, Early Teen Students

PENDAHULUAN

Menarche adalah permulaan menstruasi pada seorang gadis pada masa pubertas, yang biasanya muncul pada usia 11 sampai 14 tahun (Sukarni 2013). Namun menurut Prawirohardjo (2011), sebelum *menarche* terdapat masa *pramenarche* yang terjadi pada usia 11-12 tahun. Menurut Sukarni (2013), *menarche* adalah hal yang wajar yang pasti dialami oleh setiap wanita normal dan tidak perlu digelisahkan. Walaupun hal yang wajar, hal ini dapat membuat remaja awal putri merasa bingung, gelisah, dan tidak nyaman ketika akan menghadapi *menarche* (Proverawati, 2009). Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 23 siswi usia 11-12 tahun diketahui semuanya mengatakan gelisah karena selalu memikirkan bagaimana rasanya menstruasi dan bagaimana penatalaksanaannya. Padahal, mereka sudah mendapatkan informasi tentang

menstruasi baik dari guru mereka maupun dari orang tua mereka. Diantara 23 siswi tersebut terdapat 4 siswi yang mengatakan konsentrasi belajarnya terganggu karena memikirkan *menarche*.

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun yang diperkirakan berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Di Indonesia jumlah remaja menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Jumlah remaja di Jawa Timur tahun 2017 berjumlah 20 juta jiwa (Kemenkes, 2017). Di wilayah Kabupaten Nganjuk, pada tahun 2017 berjumlah 39 ribu jiwa atau sekitar 30% dari jumlah penduduk (Dinkes, 2016).

METODE DAN ANALISA

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan

cross sectional. Variabel independen adalah pengetahuan tentang *menarche* sedangkan variabel dependen adalah kecemasan menghadapi *menarche*. Pengumpulan data pada pengetahuan tentang *menarche* menggunakan kuesioner dan pengumpulan data kecemasan menghadapi *menarche* menggunakan skala HARS. Indikator dari pengetahuan tentang *menarche* adalah tahu (*know*) meliputi pengertian *menarche*, mekanisme *menarche*, pengertian menstruasi, fase menstruasi. Memahami (*comprehension*) meliputi faktor-faktor yang mempengaruhi *menarche*, siklus menstruasi, tanda dan gejala menstruasi. Aplikasi (*application*) meliputi hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi. Indikator kecemasan menghadapi *menarche* adalah tingkat kecemasan dengan meliputi perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital (perkemihan), gejala otonom, dan tingkah laku.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2019, yang belum *menarche* yaitu berjumlah 23 siswi. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu teknik mengambil sampel dimana jumlah sampel sama dengan

populasi sehingga diperoleh sampel berjumlah 23 siswi usia 11-12 tahun. Uji statistik menggunakan *Spearman Rank* dengan $\alpha = 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan tentang *menarche* yang cukup dan memiliki kecemasan menghadapi *menarche* yang ringan sebanyak 11 siswi (48%) dari 23 siswi. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan *p value* $0,000 \leq \alpha (0,05)$ dengan $r = 0,681$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi usia 11-12 tahun dengan tingkat keeratan hubungan yang kuat. Notoadmodjo (2012) berpendapat bahwa pengetahuan berkenaan dengan bahan yang dipelajari sebelumnya disebut juga istilah *recall* (mengingat kembali) namun apa yang telah diketahui hanya sekedar informasi yang diingat saja. Sedangkan kecemasan adalah respons emosi tanpa objek yang spesifik sehingga klien merasakan suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan biasanya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa hari, bulan, bahkan tahun (Sumiati dkk, 2009).

Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Tentang *Menarche* dengan Kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi usia remaja awal tahun

		Tingkat Kecemasan								Total	
		Tidak Cemas		Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat			
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	Σ	%
Pengetahuan tentang <i>Menarche</i>	Kurang	0	0	1	4,0	6	26,0	0	0	7	30,0
	Cukup	0	0	11	48,0	2	9,0	0	0	13	57,0
	Baik	0	0	3	13,0	0	0	0	0	3	13,0
Total		0	0	15	65,0	8	35,0	0	0	23	100,0

p value = 0,000 ≤ α 0,05 *r* = 0,681

Hasil uraian fakta dan teori diatas menunjukkan pengetahuan tentang *menarche* berhubungan dengan kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi usia 11-12 tahun. Hal tersebut dikarenakan siswi telah memiliki pengetahuan tentang *menarche* dengan cukup seperti pengertian *menarche*, fase-fase menstruasi, tanda dan gejala menstruasi, serta hal-hal yang perlu diperhatikan saat menstruasi, sehingga mereka sudah cukup mengerti apa yang akan terjadi pada dirinya sebagai proses perkembangan mereka. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang *menarche*, maka semakin ringan pula mereka mengalami kecemasan sebelum *menarche*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada hubungan pengetahuan tentang *menarche* dengan kecemasan

menghadapi *menarche* pada siswi usia 11-12 tahun dengan *p value* $0,000 \leq \alpha$ (0,05) dengan *r* = 0,681 artinya tingkat keeratan hubungan yang kuat.

Saran

Kepada peneliti berikutnya agar lebih menyempurnakan penelitian dengan jumlah kuesioner yang lebih banyak, dan dengan waktu yang lebih lama pula.

KEPUSTAKAAN

- Ali. (2009). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atay, et al. (2011). Puberty and Influencing Factors in Schollgirls Living in Istanbul: End of the Secular Trend. *Pediatrics* Volume 128, Number 1.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Nganjuk. (2016). *Buku Profil Kesehatan Kabupaten Nganjuk tahun 2016*. Nganjuk: Dinkes.

- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A. (2009). *Menarche (Menstruasi Pertama Penuh Makna)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sukarni, I. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sumiati, dkk. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media.
- Yudha, I. (2012). Hubungan antara Pengetahuan dengan Kecemasan Menghadapi Menarche pada Kelas VI. *Jurnal Kebidanan*, vol. IV. No. 02, Desember 2012.