

Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menstruasi terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* pada Siswi di SD Negeri 02 Buntar

Eni Dianawati¹, Anindhita Yudha Cahyaningtyas², Yeni Nur Rahmayanti³

Prodi Sarjana Keperawatan STIKes Mitra Husada Karanganyar

E-mail : enidianaw@gmail.com

Abstrak

Kecemasan menghadapi *menarche* adalah merupakan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche* nanti. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada Siswi di SD Negeri 02 Buntar. Desain penelitian ini menggunakan metode *Pre-experimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest* dan *Posttest*. Populasi penelitian yaitu siswa kelas V & VI di SD Negeri 02 Buntar. . Teknik pengambilan sampel yaitu Total Sampling. Teknik pengolahan data dengan uji *Paired t-Test* dengan jumlah 32 responden. Pengumpulan data dengan instrumen penelitian berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata *pretest* 63,25 dan *posttest* 46,31 dengan t hitung 11.989 dan t tabel 2.039 yang berarti t hitung > t tabel. Hasil analisa yang diperoleh ($P_v=0,000$) < (0,005), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada Siswi di SD Negeri 02 Buntar. Saran dari penelitian yaitu pemberian edukasi kesehatan dengan media yang menarik untuk menurunkan kecemasan saat menghadapi *menarche*.

Kata kunci : pendidikan kesehatan, tingkat kecemasan, *menarche*

Health Education on Menstruation to Anxiety Level on Facing Menarche at SD Negeri 02 Buntar

Abstract

The anxiety on facing menarche is a state of mood that is characterized by physical suspense, anxiety, and the assumption that the bad thing going to happen on the menarche. This study was aimed at identifying the influence of health education on menstruation and anxiety level on facing menarche on female students at SD Negeri 02 Buntar. The type of this research was pre-experimental design through one group pretest and posttest approach. The population were grade V & VI at SD Negeri 02 Buntar. The sampling technique used total sampling. The data analysis used paired t-test on 32 respondents. The questionnaire was employed as a data collection. The analysis of the data obtained the average score of the pre-test is 63.25 and post-test is 46.31 whereas the t-value is 11.989 and t-table is 2.039 (t-value > t-table). P-value is 0.000 < 0.005. The conclusion of this research was there is a significant influence of health education on menstruation and anxiety level on facing menarche on female students at SD Negeri 02 Buntar. The suggestion of this research is giving health education with interesting media to reducing anxiety on facing menarche.

Keywords: health education, anxiety level, *menarche*

PENDAHULUAN

Data demografi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang paling besar dari penduduk dunia. Menurut WHO dalam (Pujiati, 2017) sekitar 900 juta berada di Negara berkembang. Masa remaja ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis (Khotimah, 2016).

Masa remaja adalah suatu periode transisi yang memiliki rentang dari masa kanak-kanak yang bebas dari tanggung jawab sampai pencapaian tanggung jawab pada masa remaja (Prautami, 2018). Masa remaja ditandai sebagai masa dimana seseorang menunjukkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut hingga dicapainya kematangan seksual. Salah satu perubahan fisiologis hal yang paling terjadi dalam kehidupan remaja adalah onset *menarche*, yang sering dikaitkan dengan masalah menstruasi (Aboushady, 2016).

Menstruasi diperkirakan terjadi setiap bulan selama masa reproduksi, dimulai saat pubertas atau *menarche* dan berakhir pada masa menopause (Ramadhy, 2011). *Menarche* adalah menstruasi yang pertama kali, yaitu keluarnya darah dari alat kelamin wanita atau luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, secara normal menstruasi awal terjadi pada usia 10-16 tahun (Wahyuni, dkk, 2019).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid rata-rata usia *menarche* di Indonesia 13 tahun (20%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun. Secara nasional rata-rata usia *menarche* 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia dan ada juga yang baru berusia 8 tahun sudah memul siklus haid namun jumlah ini sedikit sekali (Puspita, 2015).

Selama ini sebagian masyarakat merasa tabu untuk membicarakan tentang masalah menstruasi

dalam keluarga, sehingga remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis terkait *menarche*. Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum *menarche* karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu juga kurangnya pengetahuan tentang perawatan diri yang diperlukan saat menstruasi (Proverawati & Maisaroh, 2009).

Kecemasan menghadapi *menarche* adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik, kekhawatiran dan anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi saat *menarche* nanti. Faktor - faktor kecemasan yang mempengaruhi dalam menghadapi *menarche* antara lain pengetahuan, usia *menarche*, dukungan ibu, sumber informasi, ketidaksiapan Desi (2016). Kurangnya pendidikan kesehatan mengakibatkan kecemasan pada remaja menghadapi *menarche*, sumber informasi dapat di dapatkan melalui orang tua, petugas kesehatan, guru, teman sebaya, kakak perempuan dan leaflet (Winarti, 2017).

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan untuk membantu individu, kelompok dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal (Pujiati, 2017). Dengan adanya pendidikan kesehatan, remaja menjadi lebih tau tentang pendidikan kesehatan menstruasi dan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* (Utari, 2017).

Hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 bulan November 2019 di SD Negeri 02 Buntar didapatkan hasil jumlah siswi kelas V dan VI 34. Terdapat 33 siswi belum menstruasi dan 1 siswi sudah menstruasi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* pada siswi di SD Negeri 02 Buntar

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *Pre-experimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest dan Posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Buntar Mojogedang Karanganyar pada bulan Mei-Juni 2020. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswi kelas V dan VI di SD Negeri 02 Buntar yang belum menstruasi sebanyak 32 siswi. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara *Total Sampling* yaitu seluruh siswi kelas V dan VI di SD Negeri 02 Buntar yang belum menstruasi sebanyak 32 siswi. Data dikumpulkan lewat lembar kuesioner yang berisi tentang Tingkat Kecemasan yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan sesudah, yang diukur dengan skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan 14 kelompok gejala dan teori kecemasan.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Table 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frequensi	Percent
10 Tahun	9	28.1
11 Tahun	8	25.0
12 Tahun	15	46.9
Total	32	100

Sumber: *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 responden mayoritas responden berumur 12 tahun berjumlah 15 siswi (46,9%), umur 11 tahun berjumlah 8 siswi (25%) dan umur 10 tahun berjumlah 9 siswi (28,1%).

Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Frequensi	Percent
V Lima	18	56.2
VI Enam	14	43.8
Total	32	100

Sumber: *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 32 responden, mayoritas siswi yang duduk dikelas V (Lima) berjumlah 18 siswi (56,3%) dan siswi yang duduk dikelas VI (Enam) berjumlah 14 siswi (43,8%).

2. Analisa Univariat

Table 3. Tingkat Kecemasan Responden

No	Kategori	N	%
1	Pretest		
	<30	0	0
	31-60	0	0
	61-90	32	100
	91-120	0	0
Total		32	100
	Posttest		
	<30	0	0
	31-60	30	93.8
	61-90	2	6.3
	91-120	0	0
Total		32	100

Sumber: *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa jumlah responden tingkat kecemasan yang memiliki skor (61-90) saat pretest sebanyak 32 responden (100%) sedangkan tingkat kecemasan saat posttest dalam kategori skor (31-60) sebanyak 30 responden (93.8%) dan skor (61-90) 2 responden (6.3%).

Table 4. Rata-rata Tingkat Kecemasan Responden

	Pretest	Posttest
Mean	74.13	46.31
Minimum	63	38
Maximum	86	63
Std. Deviasi	5.2509	5.415

Sumber: *Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum dilakukan pendidikan

kesehatan (*pretest*) dengan hasil 74.13 dan nilai rata-rata sesudah dilakukan pendidikan kesehatan (*posttest*) dengan hasil 46.31 sehingga terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

3. Analisa Bivariat

Table 5. Pengaruh Penkes Menstruasi dengan Tingkat Kecemasan

T hitung	T tabel	Sig	Keterangan
11.989	2.039	<0.001	Ha diterima

Sumber: *Data Primer, 2020*

Hasil uji t hitung yaitu 11.989 dan t tabel 2.03, yang berarti t hitung > t tabel dengan nilai sig $p < 0.001$ sehingga dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* di SD Negeri 02 Buntar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan kuesioner pada siswi di SD Negeri 02 Buntar yang dilakukan pada 32 responden diperoleh hasil sebagian besar kategori cemas berat sekali. Dengan diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi kepada siswi di SD Negeri 02 Buntar, pengetahuan siswi tentang menstruasi meningkat dengan kategori cemas sedang sebanyak 30 responden dan kategori cemas berat 2 responden.

Nilai rata-rata tingkat kecemasan responden di SD Negeri 02 Buntar sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan (*pretest*) 63,25 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan (*posttest*) mempunyai rata-rata 46,31 dengan nilai $p=0.000$ ($p < 0.05$).

Hasil uji t didapatkan nilai rata-rata *pretest* adalah 63.25 dan *posttest* adalah 46.31 dengan nilai t hitung 11.989 dan t tabel 2.039 dengan $p \text{ value } 0,00 < 0,05$ maka H_o ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche*.

Hasil penelitian Utari (2016) nilai rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi adalah 11,50 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang menstruasi adalah 5,50 terdapat penurunan bermakna skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang menstruasi dengan nilai $p=0,002$.

Berdasarkan hasil penelitian di SD 02 Buntar siswi cemas sebagian besar disebabkan karena kurangnya pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebar informasi atau pesan dengan keyakinan sehingga sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau serta bisa melakukan suatu tindakan yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Pendidikan kesehatan tentang menstruasi bertujuan untuk memberikan informasi kepada siswi tentang pengertian dan faktor yang mempengaruhi menstruasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang menstruasi terhadap tingkat kecemasan menghadapi *menarche* di SD Negeri 02 Buntar.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dalam kategori cemas berat dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dalam kategori cemas sedang dengan rata-rata 63.25 *pretest* dan 46.31 *posttest*, sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan tingkat kecemasan. Ada pengaruh signifikan kecemasan

siswi dalam menghadapi *menarche* sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan nilai $p\text{value} < 0,001$.

SARAN

Diharapkan sekolah dan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi mengenai menstruasi dengan cara memberikan edukasi atau kesehatan dengan media yang menarik untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi *menarche*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboushady. 2016. Pengaruh Pengetahuan Menstruasi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menstruasi Pada Siswi Kelas V dan VI SDN Ardimulyo 3 Singosari. *MEDIASAINS*, 13(1).
- Desi, Ferika. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri saat Mengalami Menarche di SMP Jaya Krama Kec. Bringin Kab. Serdang : Universitas Sumatera Utara
- Khotimah. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi SDN Pangengudang Kecamatan Purworejo Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 9)*, 5(02).
- Prautami, E. S., & Dewi, R. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang *Menarche* Pada Siswi Sekolah Dasar. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(3).
- Proverawati dan Maisaroh. 2009. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika. Hal : 58-59.
- Pujiati, W., Ernawati, E., & Daratullaila, D. 2017. Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Sekolah Dasar. *MEDISAINS*, 13(1).
- Puspita. 2015. Hubungan Usia Menarche dengan Depresi pada Remaja. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 3(1).
- Ramadhy, Asep Sufyan. 2011. Hubungan Keterpaparan Media Massa dengan Kejadian Menarche di SMP Negeri 4 Ungaran
- Utari, E. P. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Sd Negeri 16 Pontianak. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Wahyuni, EE, Majid, YA, Dekawaty, A. 2019. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V di Sekolah Dasar Negeri 88 Palembang Tahun 2019. *Healthcare Nursing Journal. Vol. 2, No.1*
- Winarti, A., Fatimah, F. S., & Rizky, W. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kecemasan tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 51-57