

Indonesian Journal of Health Research

Original Research

Pengaruh Hidroterapi terhadap Kecemasan menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri 5 Sebatu

I Gusti Ayu Ratih Agustini^{1*}, Made Ririn Sri Wulandari¹, & Ni Kadek Novy Sukmaningsih¹

1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

*Corresponding Author:

E-mail: ayuratih066@gmail.com

ABSTRACT

Introduction. Teenagers have many views that menarche will cause discomfort, pain, dizziness and so on. Those who do not know the reproductive process can think that menstruation is proof of the existence of a disease so menarche can trigger anxiety. Hydrotherapy is one of the non-pharmacological methods to overcome anxiety problems facing menarche. **Method,** This study is quantitative research experimental research with a preexperimental design of one group pre-test post-test with a sample of 34 students in grades V and VI. Sampling uses a type of nonprobability sampling, namely purposive sampling. The instrument of this study used the HRS-A anxiety questionnaire... **Results.** Based on the results of the Wilcoxon Signed Rank Test analysis, the pvalue is equal to 0,000, then the p-value <a (0.05) . **Conclusion.** Can be concluded that there is an effect of hydrotherapy toward anxiety facing menarche in female student on fifth and fifth-grade students at Sebatu 5th Elementary School. The results of this study can be used as material for the development of nursing science so that it can reduce the incidence of female anxiety in the face of menarche by using nonpharmacological methods.

KEYWORDS

Anxiety, Hydrotherapy, Menarche

ABSTRAK

Pendahuluan. Remaja banyak memiliki pandangan bahwa menarche akan menimbulkan rasa tidak nyaman, sakit, pusing dan sebagainya. Mereka yang tidak mengetahui proses reproduksi dapat mengira bahwa menstruasi merupakan bukti adanya penyakit sehingga menarche dapat memicu timbulnya rasa cemas. Hidroterapi merupakan salah satu cara non farmakologi untuk mengatasi masalah kecemasan menghadapi menarche. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hidroterapi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI.

Metode. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain pre-eksperimen one group pre-test post-test dengan jumlah sampel 34 orang siswi kelas V dan VI. Pengambilan sampel menggunakan jenis nonprobability sampling yaitu purposive sampling. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan HRS-A. **Hasil.** Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai p-value yaitu sebesar 0,000 maka $p\text{-value} < \alpha (0,05)$. **Kesimpulan.** Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hidroterapi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 5 Sebatu. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk pengembangan ilmu keperawatan sehingga dapat mengurangi kejadian kecemasan siswi dalam menghadapi menarche dengan menggunakan cara nonfarmakologi.

KATA KUNCI

Hidroterapi, Kecemasan, Menarche

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan pubertas (Santrock, 2010). Masa pubertas merupakan tanda dari matangnya organ seksual dan menuju tercapainya kemampuan reproduksi yang merupakan salah satu dari tahap perkembangan (Janiwanti & Pieter, 2013). Pada masa ini remaja akan mengalami pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche dan perubahan psikis (Santrock, 2010).

Menarche merupakan menstruasi pertama yang dialami oleh seorang perempuan yang biasanya terjadi pada usia 10-16 tahun pada remaja putri (Jahja, 2012). Sekitar 95% wanita remaja di Amerika Serikat mempunyai tanda-tanda pubertas dengan terjadi antara usia 8-13 tahun dan umur rata-rata 12,5 tahun yang diiringi dengan pertumbuhan fisik saat menarche (Pulungan, 2012). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (2010) data hasil analisis pada subjek usia 10-59 tahun di Indonesia rata-rata usia menarche adalah 13 tahun, dengan rentang usia 9-20 tahun. Berdasarkan data yang sama namun dari kelompok usia 10-15 tahun, rata-rata usia menarche adalah 12,39 tahun dengan rentang umur 7-15 tahun.

Kecemasan yang timbul secara terus menerus dan tidak segera diatasi, dapat menimbulkan rasa takut yang berlebihan dan berulang-ulang terhadap menstruasi (Fitriani, 2016). Apabila gangguan ini terus menerus berlanjut dan tidak segera diatasi, maka akan dapat menimbulkan fobia atau hypochondria terhadap menstruasi. Pada umumnya orang menangani kecemasan dengan cara menghindari kecemasan tersebut. Salah satu terapi yang bisa memberikan efek relaksasi adalah hidroterapi rendam kaki air hangat (Bahadorfar, 2012).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain pre-eksperimen one group pre-test post-test dengan jumlah sampel 34 orang siswi kelas V dan VI. Pengambilan sampel menggunakan jenis nonprobability sampling yaitu purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kecemasan HRS-A.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi literatur ditemukan bahwa ada pengaruh hidroterapi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 5 Sebatu

A. Karakteristik Responden Siswi Kelas V dan VI

N=34			
Usia	n(%)	Mean±SD	Min-Max
10-11 tahun	17(50%)	11,44±0,786	10-13
12-13 tahun	17(50%)		

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia pada Siswi Kelas V dan VI yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Menarche di SD Negeri 5 Sebatu

B. Hasil analisis univariat dan bivariante

Kategori	Pretest	Posttes	selisih	p value	z
	N=34	N=34			
	n(%)	n(%)			
Tidak Cemas	0(0%)	4(11,8%)	4	0,000	-5,000
Kecemasan Ringan	7(20,6%)	18(52,9%)	11		
Kecemasan sedang	19(55,9%)	10(29,4%)	9		
Kecemasan berat	8(23,5%)	2(5,9%)	6		
Kecemasan berat sekali	0(0%)	0(0%)			

Pada tabel diatas menunjukkan kecemasan pada siswi kelas V dan VI sebelum diberikan hidroterapi sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 55,9% dan kecemasan pada siswi kelas V dan VI setelah diberikan hidroterapi sebagian besar berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 18 orang dengan persentase 52,9%. Terdapat perbedaan nilai responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi hidroterapi dengan memperoleh nilai p value 0,000 yang berarti p value $\leq 0,05$ dan secara klinis ditemukan selisih antara nilai responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi hidroterapi sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI sebelum dan sesudah diberikan intervensi hidroterapi di SD Negeri 5 Sebatu dengan nilai z hitung = 5,000 dan z tabel = 1,96 berarti z hitung lebih besar dari pada z tabel yang artinya H_0 ditolak H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan antara

kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI sebelum dan sesudah diberikan intervensi hidroterapi di SD Negeri 5 Sebatu.

C. Interpretasi Penelitian

1. Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI Sebelum Diberikan Hidroterapi di SD Negeri 5 Sebatu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI sebelum diberikan hidroterapi sebagian besar berada di kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 55,9 %.

Kecemasan muncul karena adanya faktor internal dan eksternal begitupun apabila dikaitkan dengan teori kecemasan premenstrual, dalam menghadapi menstruasi pertama (menarche) dipengaruhi beberapa hal antara lain karena kurang pengetahuan, pemahaman, dan informasi serta adanya perubahan-perubahan yang terjadi ketika menghadapi menstruasi pertama (menarche) sebagian remaja putri mengalami kegelisahan, adanya rasa takut, kerisauan dan kecemasan ketika menghadapi menstruasi pertama (menarche). Kecemasan ketika menghadapi menstruasi pertama dapat berupa gejala cemas yang sederhana sampai yang kronis (Rucita, 2010).

2. Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI Setelah Diberikan Hidroterapi di SD Negeri 5 Sebatu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI setelah diberikan hidroterapi sebagian besar berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 18 orang dengan persentase 52,9 %.

Menurunnya tingkat ansietas setelah dilakukan hidroterapi rendam kaki air hangat, merupakan suatu respon relaksasi yang menekan saraf simpatis. Kondisi tersebut dikarenakan aktivitas saraf parasimpatis lebih berperan dan aktif, relaksasi juga mempengaruhi respon tubuh

seperti membesarnya pembuluh darah kulit, menurunkan ketegangan otot rangka, menyebabkan penurunan respon neuroendokrin seperti kortisol dan katekolamin dan merangsang pengeluaran hormon endorfin. Berdasarkan mekanisme tersebut, sehingga ansietas seseorang dapat berkurang dan lebih merasa nyaman (Shobrina et al., 2017).

3. Pengaruh Hidroterapi Terhadap Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Kelas V dan VI di SD Negeri 5 Sebatu

Berdasarkan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai p value = $0,000 \leq \alpha 0,05$ sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai z hitung = 5,000 dan z tabel = 1,96 berarti z hitung lebih besar dari pada z tabel yang artinya ada pengaruh secara signifikan antara kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI sebelum dan sesudah diberikan intervensi hidroterapi di SD Negeri 5 Sebatu.

Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh karena mampu merangsang pengeluaran hormon endorpin dan menekan hormon adrenalin (Pinilih et al., 2016). Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat inilah yang dipergunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan dalam tubuh). Prinsip kerja terapi rendam kaki air hangat dengan mempergunakan air hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas/hangat dari air hangat ke dalam tubuh akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot (Aji, 2016).

Hidroterapi rendam kaki air hangat akan memberikan efek vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah yang akan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Jika aliran darah di seluruh tubuh

meningkat maka peredaran darah juga meningkat. Meningkatnya aliran darah berarti seluruh bagian tubuh mendapat pasokan darah secara penuh sehingga organ-organ bisa berfungsi secara optimal, mengurangi nyeri dan ketegangan otot (Bahadorfar, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian diatas, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian usia responden rata-rata berusia 11,44 tahun dengan usia tertinggi 13 tahun dan usia terendah 10 tahun.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI sebelum diberikan hidroterapi sebagian besar berada di kategori sedang yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 55,9%.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI setelah diberikan hidroterapi sebagian besar berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 18 orang dengan persentase 52,9%.
4. Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha 0,05$, nilai $z \text{ hitung} = 5,000 > z \text{ tabel} = 1,96$ menunjukkan ada pengaruh hidroterapi terhadap kecemasan menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 5 Sebatu.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, Prima Trisna. (2016). Efektivitas Kombinasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penumping Surakarta. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Andriyani, Yesi. (2015). Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani

Aryani, R. (2010). Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika

Astuti, Ika Widi., Utami, Putu Ayu Sani., Widyanthari, Desak Made., & Devayanthi, N L P Yuwinda. (2015). Pengaruh Hydrotherapy Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Denpasar diakses tanggal 29 Juli 2018

Bahadorfar, M. (2014). A Study of Hydrotherapy and Its Health Benefits. International Journal of Research (IJR) Vol-1, Issue-8, 12

Benfield, R. D., Hortobayagi, T., Tanner, C. J., Swanson, M., Heitkemper, M., & Newton, E. (2014). The Effects of Hydrotherapy on Anxiety, Pain, Neuroendocrine Responses, and Contraction Dynamics During Labor. NIH-PA Author Manuscript diakses tanggal 10 Juni 2018

Chaiton, L. (2017). Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan. Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta-Indonesia.

Damarsanti, Putri., Anggraini, Rina., & Setianingsih. (2018). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pegandon Kendal Nurscope. Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah. 4 (1). 1-10

Damayanti, D. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi di Desa Kebondalem, Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran

Dumitrascu, M., Constantin, M., Horia, L. (2012). Hydrotherapy. Balneo Research Journal Vol.3.Nr.1,2012. Institutul National de Recuperare. Medicina Fizica Si Balneo Climatologie

Fadlilah, Siti. (2014). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Status Tanda-Tanda Vita pada Pasien Pre-Operasi Laparatomi di Ruang Melati III RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Jurnal Makara Seri Kesehatan. 2 (2) PP 31-32

- Fitriani, Hemi., & Rohman, Riryn Yulia. (2016). Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. IV no. 2 September 2016
- Hardiani, Carina Agita. (2012). Kecemasan dalam Menghadapi Masa Bebas pada Narapidana Anak. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Hawari. (2011). Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Jahja. (2012). Koping Adaptasi Menarche Sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja Manuscript diakses tanggal 10 Juni 2018
- Janiwarti, B & Pieter, H.Z. (2013). Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Kautsar, Fu'ad., Gustopo, Dayal., & Achmadi, Fuad. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. Malang : Institut Teknologi Nasional Malang
- Lalage, Zerlina. (2015). Hidup Sehat Dengan Terapi Air. Yogyakarta: Abata Press.
- Lestari, Novita. (2011). Tips Praktis Mengetahui Masa Subur. Yogyakarta: Katahati
- Lubis. (2013). Psikologi Ibu dan Anak untuk Kebidanan. Jakarta: Rineka Cipta
- Margono. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nirhabel, I. (2010). Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Menarche di SLTP 1 Kindang Kecamatan Kindang Kabupaten Bulukumbu diakses tanggal 4 Juni 2018
- Nursalam. (2014). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi Tesis dan Instrumen .. (2016). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan, Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Pinilih, Sambodo Sriadi., Astuti, Retna Tri., & Herlambang, Virgiawan Setya Budi. (2016). Pengaruh Hidroterapi Menurunkan Agresivitas pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Kota Magelang. Magelang : Universitas Muhammadiyah Magelang
- Pranata, Andi Eka & Yuwanto, Mahmud Ady. (2014). Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Sumbersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi* Vol. 2 No. 2
- Pujiati, Wasis., Ernawati., & Daratullaila. (2015). Pendidikan Kesehatan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche pada Siswi Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan* Vol. XIII No. 1, April 2015
- Pulungan, F. (2012). Pengaruh Fungsi Keluarga Terhadap Pemahaman Remaja Putri Usia Sekolah Dasar Tentang Menarche diakses tanggal 29 juli 2018
- Putri, Fitriana., Handayani, Luh Titi., & Huda, Muhammad Amin. (2017). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Pemenuhan Tidur pada Pasien Preoperatif di RSUD dr. H. Koesnadi. *Jurnal Kesehatan* Vol. 5. No. 2. Mei – Agustus 2017
- Rifrianti, Destri. (2013). Tingkat Kecemasan Siswi Kelas VII dalam Menghadapi Menarche di SMP

- Warga Surakarta. Surakarta: STIKES Kusuma Husada Surakarta
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). Kementerian Kesehatan Dasar Republik Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI
- Rucita, Asep Eka. (2010). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Putri Usia 11 – 14 Tahun dalam Menghadapi Menstruasi Pertama di SDN Cibuluh Kecamatan Ujungjaya Kabupaten Sumedang. Sumedang: Akademi Keperawatan Sumedang
- Santrock, J. (2010). *Adolescence Perkembangan Remaja*, EDK VI. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, Sarlito. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Shobrina, Omi., Chanif., & Mustofa, Akhmad. (2017). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Ansietas Pasien Kanker yang Mengalami Kemoterapi
Manuscript diakses tanggal 4 Juni 2018
- Solihah, A.I. (2013) Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas 1 Di SMPN 1 Baleendah Bandung
- Sudjana, A.T. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Menarche Terhadap Penurunan Kecemasan Siswi SMP Kelas VII Menjelang Menarche Di SMP Negeri 1 Semarang. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Denpasar, Bali
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- .(2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wati, Susi Erna. (2015). *Anxiety Of School-Age Children (10-12 years)*. Face menarche at Mojoroto village Kediri city. Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Wiguna, D. P. (2011). Pengaruh Rendam Air Hangat terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi di Banjar Ngejungan Sari Gianyar. Stikes Bina Usaha Bali
- Wong, Cathy. (2014). *Different types of Hydrotherapy*. Diakses tanggal 28 Agustus 2018
- Yosep. (2014). *Keperawatan Jiwa*. Edisi Revisi. Bandung: PT Refika Aditama
- Yousefi. (2010). *Kecemasan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Yusuf. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika